



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		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, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 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, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Főtt füstölt virsli pár, Mini mustár 20 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr	
		Energia: 706,81 Kcal / 2 954,47 KJ	Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ	Energia: 757,80 Kcal / 3 167,60 KJ	Energia: 814,27 Kcal / 3 403,65 KJ	Energia: 806,89 Kcal / 3 372,80 KJ	Energia: 726,34 Kcal / 3 036,10 KJ	Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		23,97 g 12,02 g 5,83 g	26,36 g 12,20 g 4,03 g	27,42 g 16,27 g 5,77 g	30,57 g 21,47 g 10,71 g	32,34 g 19,69 g 7,27 g	22,71 g 8,27 g 2,86 g	26,36 g 12,20 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	
		115,78 g 0,00 g 3,64 g	115,75 g 0,00 g 3,76 g	115,43 g 0,00 g 4,62 g	114,63 g 0,00 g 4,87 g	119,38 g 0,00 g 5,25 g	129,98 g 12,27 g 3,49 g	115,75 g 0,00 g 3,76 g	
		(00007) Kímélő 7	Tartós tej 2 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Zöldpaprika, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Főtt füstölt virsli pár, Mini mustár 20 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Alma	Kenyér félbarna 1 kg, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós tej 2 dl	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg
			Energia: 862,73 Kcal / 3 606,21 KJ	Energia: 822,24 Kcal / 3 436,96 KJ	Energia: 907,77 Kcal / 3 794,48 KJ	Energia: 885,52 Kcal / 3 701,47 KJ	Energia: 994,34 Kcal / 4 156,34 KJ	Energia: 809,79 Kcal / 3 384,92 KJ	Energia: 802,14 Kcal / 3 352,95 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
30,11 g 13,50 g 6,49 g	29,70 g 12,66 g 3,75 g		35,62 g 16,89 g 6,95 g	33,75 g 18,43 g 9,48 g	35,28 g 20,65 g 6,99 g	24,85 g 8,43 g 2,58 g	28,50 g 12,36 g 3,75 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
149,54 g 0,00 g 4,61 g	141,96 g 0,00 g 4,17 g		140,35 g 0,00 g 5,15 g	140,80 g 0,00 g 5,18 g	170,19 g 0,00 g 5,67 g	153,19 g 12,27 g 3,89 g	138,96 g 0,00 g 4,16 g		



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00202) Krónikus normál 202	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Zala felvágott 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Zala felvágott 0,06, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr, Margarin csészés (20 gr), Zöldpaprika	Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Tartós tej 2 dl, Tömlős sonka 0,06	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Barackiz 35 % gyüm tart	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Joghurt 150 gr 3,5 %
		Energia: 943,37 Kcal / 3 943,29 KJ	Energia: 866,06 Kcal / 3 620,13 KJ	Energia: 963,47 Kcal / 4 027,30 KJ	Energia: 973,52 Kcal / 4 069,31 KJ	Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 KJ	Energia: 916,04 Kcal / 3 829,05 KJ	Energia: 893,94 Kcal / 3 736,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34,42 g 22,69 g 9,80 g	27,31 g 18,58 g 8,40 g	35,62 g 22,99 g 9,80 g	33,91 g 28,03 g 13,28 g	33,52 g 18,85 g 5,98 g	24,66 g 14,53 g 5,43 g	29,41 g 19,53 g 9,34 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	142,03 g 0,00 g 4,15 g	140,39 g 0,00 g 5,25 g	140,88 g 0,00 g 5,38 g	137,93 g 0,00 g 5,29 g	165,55 g 24,92 g 3,97 g	144,53 g 0,00 g 4,57 g	
	(00205) Normál 205 REHAB	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefires túró 100 gr, Alma	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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %
		Energia: 716,11 Kcal / 2 993,34 KJ	Energia: 605,53 Kcal / 2 531,12 KJ	Energia: 702,94 Kcal / 2 938,29 KJ	Energia: 712,99 Kcal / 2 980,30 KJ	Energia: 701,65 Kcal / 2 932,90 KJ	Energia: 816,54 Kcal / 3 413,14 KJ	Energia: 633,41 Kcal / 2 647,65 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
31,19 g 18,17 g 8,26 g		22,47 g 11,91 g 5,83 g	30,78 g 16,32 g 7,23 g	29,07 g 21,36 g 10,71 g	28,66 g 10,16 g 5,11 g	35,96 g 30,76 g 17,62 g	24,57 g 12,86 g 6,77 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
95,79 g 0,00 g 3,38 g	91,24 g 0,00 g 2,95 g	89,60 g 0,00 g 4,05 g	90,09 g 0,00 g 4,18 g	117,50 g 3,70 g 2,73 g	87,90 g 0,00 g 5,47 g	93,74 g 0,00 g 3,37 g		
(00206) Könnyű- vegy. M. 206								



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Zöldpaprika, Zala felvágott 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Tömlős sonka 0,06	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, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sonka 0,06, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 922,04 Kcal / 3 854,13 KJ	Energia: 867,16 Kcal / 3 624,73 KJ	Energia: 964,57 Kcal / 4 031,90 KJ	Energia: 886,62 Kcal / 3 706,07 KJ	Energia: 878,76 Kcal / 3 673,22 KJ	Energia: 1 022,47 Kcal / 4 273,92 KJ	Energia: 975,22 Kcal / 4 076,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,83 g 18,71 g 7,98 g	28,11 g 18,55 g 8,40 g	36,42 g 22,96 g 9,80 g	34,55 g 18,40 g 9,48 g	34,32 g 18,82 g 5,98 g	41,60 g 31,30 g 17,34 g	39,27 g 23,82 g 9,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
144,27 g 0,00 g 4,48 g	139,76 g 0,00 g 4,15 g	138,12 g 0,00 g 5,25 g	138,53 g 0,00 g 5,18 g	135,66 g 0,00 g 5,29 g	136,38 g 0,00 g 6,57 g	143,16 g 0,00 g 5,89 g		
Reggeli	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefires túró 100 gr, K	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,36 g 12,54 g 4,44 g	29,57 g 21,81 g 11,12 g	32,48 g 17,07 g 7,64 g	22,97 g 12,36 g 6,24 g	33,56 g 10,11 g 5,52 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	26,32 g 16,61 g 9,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,86 g 0,00 g 3,12 g	89,74 g 0,00 g 4,23 g	92,25 g 0,00 g 4,11 g	90,89 g 0,00 g 3,00 g	96,55 g 3,70 g 2,77 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	90,39 g 0,00 g 3,83 g		
Ebéd	(00004) Fehérjedús 4							



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	(00004) Fehérjedús 4	Natur s.borda szelet, Finomfőzelék , Gulyás leves	Karfiol leves magyaros, Tészta köret, Tejfölös s.szelet	Tojás leves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt brokkoli féladag	Csontleves , Bundázott hal, Burg. püre	Zöldborsó leves , Natur s.borda szelet, Párolt rizs féladag, Párolt s.répa féladag	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Grill cs.comb/felsőcomb /
		Energia: 894,31 Kcal / 3 738,22 KJ	Energia: 835,60 Kcal / 3 492,81 KJ	Energia: 763,97 Kcal / 3 193,39 KJ	Energia: 605,27 Kcal / 2 530,03 KJ	Energia: 736,96 Kcal / 3 080,49 KJ	Energia: 560,64 Kcal / 2 343,48 KJ	Energia: 750,47 Kcal / 3 136,96 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
		55,91 g 31,73 g 9,34 g	42,27 g 23,44 g 6,93 g	62,85 g 21,43 g 4,22 g	28,04 g 17,52 g 2,04 g	43,11 g 16,80 g 3,91 g	45,96 g 13,22 g 3,00 g	59,33 g 17,23 g 3,25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	75,09 g 0,11 g 5,54 g	113,90 g 0,11 g 2,56 g	80,12 g 0,05 g 3,00 g	96,74 g 0,00 g 1,71 g	115,21 g 0,14 g 6,57 g	64,59 g 0,01 g 2,63 g	110,52 g 0,05 g 2,35 g	
	(00007) Kímélő 7	Gulyás leves , Darásmetélt izzell	Húsleves , Rakott burgonya , Csemege uborka édesítő	Tojás leves, Párolt rizs féladag, Párolt brokkoli féladag, Töltött csirke /felső/	Bundázott hal, Csontleves , Burg. püre	Csontleves , Tarhonyáshús, Csemege uborka édesítő	Húsgaluskaleves, Sajttal töltött pmell , Burg. püre	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs
		Energia: 1 018,64 Kcal / 4 257,92 KJ	Energia: 680,10 Kcal / 2 842,82 KJ	Energia: 850,60 Kcal / 3 555,51 KJ	Energia: 605,27 Kcal / 2 530,03 KJ	Energia: 802,97 Kcal / 3 356,41 KJ	Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 931,78 Kcal / 3 894,84 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
30,77 g 27,38 g 7,45 g		23,86 g 23,59 g 8,37 g	66,39 g 22,32 g 4,43 g	28,04 g 17,52 g 2,04 g	39,17 g 32,75 g 8,88 g	41,79 g 10,50 g 3,11 g	67,47 g 25,08 g 5,75 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
157,61 g 34,91 g 6,49 g	85,07 g 0,04 g 6,05 g	97,33 g 0,11 g 3,76 g	96,74 g 0,00 g 1,71 g	100,50 g 0,00 g 3,47 g	71,07 g 0,01 g 2,34 g	129,20 g 0,16 g 2,94 g		

Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	(00202) Krónikus normál 202	Darásmetélt izzel, Gulyás leves	Zöldségleves, Tejfölös s.szelet, Tészta köret	Sárgaborsó leves, Debreceni sertés tokány, Párolt rizsköret	Csontleves , Tejfölös burgonya főzelék, Natur csirkemell	Zöldborsó leves , Tarhonyáshús, Csemege uborka édesítő	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell	Zellerleves magyaros, Párolt rizsköret , Gombás csirkecomb
		Energia: 1 018,64 Kcal / 4 257,92 KJ	Energia: 800,34 Kcal / 3 345,42 KJ	Energia: 1 185,76 Kcal / 4 956,48 KJ	Energia: 558,17 Kcal / 2 333,15 KJ	Energia: 888,42 Kcal / 3 713,60 KJ	Energia: 560,64 Kcal / 2 343,48 KJ	Energia: 1 016,46 Kcal / 4 248,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,77 g 27,38 g 7,45 g	40,48 g 23,51 g 7,04 g	43,24 g 53,61 g 13,94 g	40,66 g 8,53 g 2,13 g	43,22 g 33,82 g 9,16 g	45,96 g 13,22 g 3,00 g	65,01 g 29,86 g 6,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		157,61 g 34,91 g 6,49 g	105,55 g 0,13 g 3,77 g	134,54 g 0,09 g 1,32 g	90,55 g 0,11 g 2,31 g	107,82 g 0,03 g 4,18 g	64,59 g 0,01 g 2,63 g	128,07 g 0,25 g 2,63 g
Ebéd	(00205) Normál 205 REHAB	Darásmetélt izzel, Gulyás leves	Karfiol leves magyaros, Zöldséges sertés ragu, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó leves, Töltött csirke /felső/, Rizi-bizi	Bundázott hal, Csontleves , Burg. püre	Zöldborsó leves , Tarhonyáshús, Csemege uborka édesítő	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs
		Energia: 1 018,64 Kcal / 4 257,92 KJ	Energia: 817,33 Kcal / 3 416,44 KJ	Energia: 1 111,33 Kcal / 4 645,36 KJ	Energia: 605,27 Kcal / 2 530,03 KJ	Energia: 888,42 Kcal / 3 713,60 KJ	Energia: 560,64 Kcal / 2 343,48 KJ	Energia: 931,78 Kcal / 3 894,84 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
		30,77 g 27,38 g 7,45 g	35,72 g 31,88 g 7,40 g	74,43 g 27,69 g 4,71 g	28,04 g 17,52 g 2,04 g	43,22 g 33,82 g 9,16 g	45,96 g 13,22 g 3,00 g	67,47 g 25,08 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		157,61 g 34,91 g 6,49 g	116,19 g 0,00 g 1,10 g	144,58 g 0,11 g 2,61 g	96,74 g 0,00 g 1,71 g	107,82 g 0,03 g 4,18 g	64,59 g 0,01 g 2,63 g	129,20 g 0,16 g 2,94 g

Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Ebéd	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Gulyás leves , Darásmetélt izzel	Húsleves , Rakott burgonya , Csemege uborka édesítő	Sárgaborsó leves, Debreceni sertés tokány, Párolt rizsköret	Bundázott hal, Csontleves , Burg. püre	Zöldborsó leves , Tarhonyáshús, Csemege uborka édesítő	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs		
		Energia: 1 018,64 Kcal / 4 257,92 KJ	Energia: 680,10 Kcal / 2 842,82 KJ	Energia: 1 185,76 Kcal / 4 956,48 KJ	Energia: 605,27 Kcal / 2 530,03 KJ	Energia: 888,42 Kcal / 3 713,60 KJ	Energia: 750,34 Kcal / 3 136,42 KJ	Energia: 931,78 Kcal / 3 894,84 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		
		30,77 g 27,38 g 7,45 g	23,86 g 23,59 g 8,37 g	43,24 g 53,61 g 13,94 g	28,04 g 17,52 g 2,04 g	43,22 g 33,82 g 9,16 g	51,02 g 13,62 g 3,00 g	67,47 g 25,08 g 5,75 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	157,61 g 34,91 g 6,49 g	85,07 g 0,04 g 6,05 g	134,54 g 0,09 g 1,32 g	96,74 g 0,00 g 1,71 g	107,82 g 0,03 g 4,18 g	101,45 g 0,01 g 2,65 g	129,20 g 0,16 g 2,94 g			
	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Darásmetélt izzel, Gulyás leves	Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, Karfiol leves magyaros, Zöldséges sertés ragu, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó leves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt brokkoli féladag, Párolt rizs féladag	Meggyleves , Bundázott hal, Burg. püre	Zöldborsó leves , Csemege uborka édesítő, Sertés pörkölt, Tarhonya köret	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs		
		Energia: 1 018,64 Kcal / 4 257,92 KJ	Energia: 1 347,33 Kcal / 5 631,84 KJ	Energia: 877,72 Kcal / 3 668,87 KJ	Energia: 861,65 Kcal / 3 601,70 KJ	Energia: 884,62 Kcal / 3 697,71 KJ	Energia: 599,13 Kcal / 2 504,36 KJ	Energia: 931,78 Kcal / 3 894,84 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		
30,77 g 27,38 g 7,45 g		42,32 g 39,52 g 10,88 g	69,15 g 23,17 g 4,07 g	26,49 g 19,93 g 4,08 g	42,39 g 37,27 g 9,83 g	44,07 g 10,99 g 2,40 g	67,47 g 25,08 g 5,75 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
157,61 g 34,91 g 6,49 g	174,19 g 9,76 g 1,13 g	97,73 g 0,05 g 2,99 g	141,21 g 37,42 g 0,44 g	100,16 g 0,03 g 6,58 g	77,94 g 0,01 g 2,36 g	129,20 g 0,16 g 2,94 g				



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00004) Fehérjedús 4	Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gabona keksz 40 gr	Túró rudi 30 gr, Főtt tojás, Kockasajt 25 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán, Csom.párizsi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Csom.párizsi 50 gr, Tömlős sajt 50 gr
		Energia: 295,56 Kcal / 1 235,44 KJ Fehérje 11,32 g, Zsír 16,58 g, T.Zsírsv 10,73 g Szénhidrát 21,42 g, Cukor 2,00 g, Só 1,60 g	Energia: 226,15 Kcal / 945,31 KJ Fehérje 10,52 g, Zsír 14,19 g, T.Zsírsv 9,27 g Szénhidrát 14,25 g, Cukor 10,20 g, Só 0,32 g	Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ Fehérje 9,09 g, Zsír 16,26 g, T.Zsírsv 11,84 g Szénhidrát 13,24 g, Cukor 0,00 g, Só 1,31 g	Energia: 301,68 Kcal / 1 261,02 KJ Fehérje 8,95 g, Zsír 13,10 g, T.Zsírsv 7,51 g Szénhidrát 35,90 g, Cukor 0,00 g, Só 0,84 g	Energia: 353,21 Kcal / 1 476,42 KJ Fehérje 7,89 g, Zsír 11,71 g, T.Zsírsv 6,68 g Szénhidrát 52,36 g, Cukor 0,00 g, Só 1,22 g	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ Fehérje 5,40 g, Zsír 11,50 g, T.Zsírsv 3,86 g Szénhidrát 29,69 g, Cukor 0,00 g, Só 1,26 g	Energia: 309,42 Kcal / 1 293,38 KJ Fehérje 13,78 g, Zsír 21,60 g, T.Zsírsv 13,58 g Szénhidrát 13,87 g, Cukor 0,00 g, Só 2,41 g
Vacsora	(00007) Kímélő 7	Gabona keksz 40 gr, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Tejföl poharas 12 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 62-65 gr, Zöldhagyma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Banán, Csirkemell sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	K, Alma, Tömlős sajt 50 gr
		Energia: 307,32 Kcal / 1 284,60 KJ Fehérje 12,32 g, Zsír 16,68 g, T.Zsírsv 10,73 g Szénhidrát 23,12 g, Cukor 2,00 g, Só 1,63 g	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ Fehérje 10,21 g, Zsír 24,30 g, T.Zsírsv 11,68 g Szénhidrát 12,19 g, Cukor 10,20 g, Só 2,20 g	Energia: 446,78 Kcal / 1 867,54 KJ Fehérje 4,86 g, Zsír 28,30 g, T.Zsírsv 21,17 g Szénhidrát 32,89 g, Cukor 0,00 g, Só 0,12 g	Energia: 670,44 Kcal / 2 802,44 KJ Fehérje 8,95 g, Zsír 16,10 g, T.Zsírsv 7,51 g Szénhidrát 98,90 g, Cukor 0,00 g, Só 0,97 g	Energia: 331,67 Kcal / 1 386,38 KJ Fehérje 13,96 g, Zsír 5,58 g, T.Zsírsv 1,54 g Szénhidrát 54,96 g, Cukor 0,00 g, Só 1,31 g	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ Fehérje 5,40 g, Zsír 11,50 g, T.Zsírsv 3,86 g Szénhidrát 29,69 g, Cukor 0,00 g, Só 1,26 g	Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 KJ Fehérje 11,05 g, Zsír 14,00 g, T.Zsírsv 7,85 g Szénhidrát 30,45 g, Cukor 0,00 g, Só 1,42 g



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	(00202) Krónikus normál 202	Gabona keksz 40 gr, Margarin csészés (20 gr), Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Párizsi 0,06, Vajkrém 20 gr	Szeletsajt 3 db, Margarin csészés (20 gr), Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 130 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Margarin csészés (20 gr), Zöldhagyma	Vajkrém 20 gr, Paradicsom, Vaniliás puding poh 200 gr, Csom. szalámi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Hame libamájás 110-130 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 410,14 Kcal / 1 714,39 KJ	Energia: 309,90 Kcal / 1 295,38 KJ	Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ	Energia: 808,76 Kcal / 3 380,62 KJ	Energia: 394,11 Kcal / 1 647,38 KJ	Energia: 350,27 Kcal / 1 464,13 KJ	Energia: 465,04 Kcal / 1 943,87 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	
		13,38 g 27,98 g 11,98 g	10,06 g 23,80 g 9,13 g	8,70 g 21,96 g 14,69 g	17,64 g 35,02 g 9,91 g	13,45 g 22,40 g 10,28 g	10,26 g 17,76 g 8,17 g	8,34 g 34,50 g 14,35 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
21,78 g 2,00 g 1,97 g	13,12 g 10,20 g 1,33 g	29,76 g 0,00 g 1,41 g	79,83 g 0,00 g 0,61 g	43,15 g 30,00 g 2,54 g	28,44 g 0,00 g 1,48 g	28,70 g 0,00 g 1,75 g			
Vacsora	(00205) Normál 205 REHAB	Gabona keksz 40 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Körözött 50 gr	Müzliszelet gyüm. 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 130 gr, Zöldhagyma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán, Paradicsom, Csom. szalámi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Olajos mag 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Hame libamájás 110-130 gr, Alma	
		Energia: 354,44 Kcal / 1 481,56 KJ	Energia: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ	Energia: 311,66 Kcal / 1 302,74 KJ	Energia: 853,59 Kcal / 3 568,01 KJ	Energia: 402,84 Kcal / 1 683,87 KJ	Energia: 335,15 Kcal / 1 400,93 KJ	Energia: 452,66 Kcal / 1 892,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13,38 g 21,88 g 9,13 g	9,79 g 9,80 g 6,60 g	12,96 g 16,30 g 8,75 g	19,51 g 34,12 g 7,06 g	10,74 g 18,91 g 9,83 g	8,10 g 18,70 g 5,60 g	9,00 g 35,30 g 14,35 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
21,74 g 2,00 g 1,87 g	39,86 g 0,00 g 0,76 g	32,64 g 2,40 g 1,12 g	91,47 g 8,00 g 0,50 g	55,01 g 0,00 g 2,37 g	32,39 g 0,00 g 1,26 g	28,30 g 0,00 g 1,76 g			
	(00206) Könnyű- vegy. M. 206								



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Gabona keksz 40 gr, Párizsi 0,06, Kigyóborka, Margarin csészés (20 gr)	Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Paradicsom	Körözött 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Halpástétom 130 gr, Zöldhagyma, Margarin csészés (20 gr)	Banán, Paradicsom, Vajkrém 200g, natur, Csirkemell sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Olajos mag 30 gr, Margarin csészés (20 gr)	K, Hame libamáj 110-130 gr, Alma
		Energia: 410,14 Kcal / 1 714,39 KJ	Energia: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ	Energia: 228,36 Kcal / 954,54 KJ	Energia: 909,29 Kcal / 3 800,83 KJ	Energia: 849,86 Kcal / 3 552,41 KJ	Energia: 390,85 Kcal / 1 633,75 KJ	Energia: 452,66 Kcal / 1 892,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,38 g 27,98 g 11,98 g	9,79 g 9,80 g 6,60 g	12,53 g 12,40 g 7,80 g	19,51 g 40,22 g 9,91 g	21,93 g 54,09 g 0,59 g	8,10 g 24,80 g 8,45 g	11,00 g 35,30 g 14,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,78 g 2,00 g 1,97 g	39,86 g 0,00 g 0,76 g	16,52 g 2,40 g 1,01 g	91,51 g 8,00 g 0,60 g	67,34 g 0,00 g 2,12 g	32,43 g 0,00 g 1,36 g	30,30 g 0,00 g 1,76 g
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Kigyóborka	Alma, Májkrém 62-65 gr, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K	Csom.zala 50 gr, K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr	Krémsajt 100 gr, Alma
		Energia: 328,07 Kcal / 1 371,33 KJ	Energia: 280,11 Kcal / 1 170,86 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 KJ	Energia: 415,89 Kcal / 1 738,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,80 g 16,20 g 4,95 g	10,45 g 10,60 g 6,60 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	15,09 g 5,39 g 1,50 g	27,66 g 17,10 g 3,86 g	17,30 g 27,20 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,40 g 8,00 g 3,53 g	39,46 g 0,00 g 0,77 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	55,38 g 0,00 g 1,30 g	44,89 g 8,00 g 1,25 g	29,30 g 0,00 g 2,82 g



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.23.

.....
Vezet
dietetikus

