

Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		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.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	
		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	
									
		(00007) Kímélő 7	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	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: 889,38 Kcal / 3 717,61 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.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
30,52 g 21,63 g 6,71 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		
137,11 g 0,00 g 5,11 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 2020.08.24. - 2020.08.30.

		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, Párizsi 0,06	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: 684,55 Kcal / 2 861,42 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
25,68 g 21,06 g 6,99 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		
86,36 g 0,00 g 4,01 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 2020.08.24. - 2020.08.30.

		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, Párizsi 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr, Zöldpaprika	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: 946,18 Kcal / 3 955,03 KJ	Energia: 906,04 Kcal / 3 787,25 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		31,32 g 27,70 g 9,56 g	38,30 g 17,20 g 9,43 g	34,35 g 18,30 g 9,52 g	34,46 g 18,82 g 5,98 g	30,30 g 18,63 g 6,64 g	25,65 g 14,50 g 5,43 g	29,30 g 18,43 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			
	134,88 g 0,00 g 5,21 g	142,68 g 2,40 g 4,78 g	139,53 g 0,00 g 5,19 g	163,66 g 0,00 g 5,30 g	140,73 g 0,00 g 4,28 g	150,96 g 12,27 g 3,99 g	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: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
27,38 g 21,81 g 7,40 g		33,32 g 20,61 g 11,07 g	29,57 g 21,81 g 11,12 g	30,65 g 21,53 g 6,63 g	27,76 g 13,86 g 9,20 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	25,36 g 12,54 g 4,44 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
89,01 g 0,00 g 4,07 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g	89,74 g 0,00 g 4,23 g	185,82 g 52,73 g 3,22 g	98,35 g 0,00 g 3,50 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	90,86 g 0,00 g 3,12 g				



Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Ebéd	(00004) Fehérjedús 4	Milánói makaroni, Húsleves	Daragaluskaleves, Tejfölös tökfőzelék, Sült csirkemell	Brokkolikrémleves, Párolt bébirépa féladag, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag	Tojás leves, Sült virsli, Tejfölös burgonya főzelék	Karalábé leves magyaros, Csemege uborka édesítő, Tarhonyáshús	Sajttal töltött pmell, Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 733,21 Kcal / 3 064,82 KJ	Energia: 419,78 Kcal / 1 754,68 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: 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	36,31 g 7,76 g 1,85 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	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	62,15 g 0,33 g 2,74 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	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g			
	(00007) Kímélő 7	Húsleves, Milánói makaroni	Daragaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya féladag	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt bébirépa féladag, Párolt rizs féladag	Tojás leves, Rakott tök	Zöldségleves, Sonkás kocka	Burgonyaleves zöldséges, Sajttal töltött pmell, Zöldborsópüre főz	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 733,21 Kcal / 3 064,82 KJ	Energia: 805,06 Kcal / 3 365,15 KJ	Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ	Energia: 695,14 Kcal / 2 905,69 KJ	Energia: 782,41 Kcal / 3 270,47 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		26,20 g 27,11 g 6,57 g	59,02 g 29,30 g 6,44 g	26,87 g 32,18 g 10,07 g	29,80 g 36,30 g 9,05 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	120,83 g 24,99 g 1,93 g	93,36 g 0,05 g 5,17 g	72,16 g 0,00 g 0,42 g	82,75 g 0,08 g 6,30 g	73,96 g 0,00 g 1,47 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g				
(00202) Krónikus normál 202										



Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		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 bóbirepa 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: 670,87 Kcal / 2 804,24 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.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	27,18 g 27,10 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	87,99 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, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Burgonya féladag	Brokkolikrémleves , Bakonyi sertés ragu, Párolt rizsköret	Tojás leves, Rakott tök	Karalábé leves magyaros, Sonkás kocka	Sajttal töltött pmell , Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 1 560,95 Kcal / 6 524,77 KJ	Energia: 805,06 Kcal / 3 365,15 KJ	Energia: 1 054,03 Kcal / 4 405,85 KJ	Energia: 695,14 Kcal / 2 905,69 KJ	Energia: 788,51 Kcal / 3 295,97 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		26,20 g 27,11 g 6,57 g	36,37 g 46,49 g 13,04 g	26,87 g 32,18 g 10,07 g	30,20 g 35,89 g 8,92 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	120,83 g 24,99 g 1,93 g	125,12 g 0,15 g 2,51 g	72,16 g 0,00 g 0,42 g	86,03 g 0,06 g 5,48 g	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g				

Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00004) Fehérjedús 4	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, Gabona keksz 40 gr Energia: 345,80 Kcal / 1 445,44 KJ Fehérje 14,72 g Zsír 20,94 g T.Zsír 15,89 g Szénhidrát 21,60 g Cukor 2,00 g Só 1,80 g	Gyümölcsle 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Hame libamáj 110-130 gr Energia: 497,34 Kcal / 2 078,88 KJ Fehérje 8,50 g Zsír 38,00 g T.Zsír 15,30 g Szénhidrát 28,74 g Cukor 0,00 g Só 1,85 g	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ Fehérje 5,69 g Zsír 11,90 g T.Zsír 6,68 g Szénhidrát 13,06 g Cukor 0,00 g Só 1,11 g	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gabona keksz 40 gr, Csom.zala 50 gr Energia: 294,55 Kcal / 1 231,22 KJ Fehérje 11,42 g Zsír 16,58 g T.Zsír 7,91 g Szénhidrát 21,57 g Cukor 2,00 g Só 1,75 g	Pajti túró natúr 100 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %, Banán Energia: 706,13 Kcal / 2 951,62 KJ Fehérje 5,24 g Zsír 40,20 g T.Zsír 19,33 g Szénhidrát 78,40 g Cukor 0,00 g Só 0,13 g	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ Fehérje 10,21 g Zsír 24,30 g T.Zsír 11,68 g Szénhidrát 12,19 g Cukor 10,20 g Só 2,20 g	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ Fehérje 9,09 g Zsír 16,26 g T.Zsír 11,84 g Szénhidrát 13,24 g Cukor 0,00 g Só 1,31 g
Vacsora	(00007) Kímélő 7	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Alma, Kigyóborka Energia: 337,66 Kcal / 1 411,42 KJ Fehérje 17,56 g Zsír 18,50 g T.Zsír 11,67 g Szénhidrát 30,30 g Cukor 0,00 g Só 1,35 g	Alma, Hame libamáj 110-130 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %, Zöldhagyma Energia: 937,80 Kcal / 3 920,00 KJ Fehérje 9,14 g Zsír 38,30 g T.Zsír 14,35 g Szénhidrát 119,30 g Cukor 0,00 g Só 1,90 g	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, K Energia: 232,90 Kcal / 973,52 KJ Fehérje 26,75 g Zsír 17,10 g T.Zsír 5,08 g Szénhidrát 31,68 g Cukor 0,00 g Só 1,35 g	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Túró rudi 30 gr, Zöldpaprika Energia: 260,17 Kcal / 1 087,51 KJ Fehérje 9,66 g Zsír 17,20 g T.Zsír 8,86 g Szénhidrát 16,69 g Cukor 10,20 g Só 1,26 g	Banán, Pajti túró natúr 100 gr, Kigyóborka Energia: 601,51 Kcal / 2 514,31 KJ Fehérje 6,10 g Zsír 40,30 g T.Zsír 19,33 g Szénhidrát 52,10 g Cukor 0,00 g Só 0,15 g	Tejföl poharas 12 %, Túró rudi 30 gr, Csom.olasz 50 gr Energia: 586,18 Kcal / 2 450,23 KJ Fehérje 13,95 g Zsír 44,80 g T.Zsír 30,95 g Szénhidrát 17,40 g Cukor 10,20 g Só 2,10 g	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, K Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ Fehérje 11,09 g Zsír 16,26 g T.Zsír 11,84 g Szénhidrát 15,24 g Cukor 0,00 g Só 1,31 g



Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(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.Zsírsv 22,92 g 28,88 g 18,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,50 g 47,10 g 18,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,66 g 20,40 g 5,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,18 g 9,65 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,10 g 47,64 g 22,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,85 g 26,00 g 10,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,70 g 21,96 g 14,69 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,62 g 2,00 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 91,78 g 0,00 g 2,08 g	Szénhidrát Cukor Só 39,12 g 30,00 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 17,52 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 60,00 g 9,76 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 13,15 g 10,20 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 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, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika	Pajti túró natúr 100 gr, Banán	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: 369,90 Kcal / 1 546,18 KJ	Energia: 153,88 Kcal / 643,22 KJ	Energia: 589,75 Kcal / 2 465,16 KJ	Energia: 395,00 Kcal / 1 651,10 KJ	Energia: 299,40 Kcal / 1 251,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,92 g 22,78 g 15,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,70 g 45,50 g 16,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,02 g 18,70 g 6,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,54 g 7,95 g 3,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,10 g 40,20 g 19,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,91 g 31,50 g 13,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,70 g 15,86 g 11,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 22,58 g 2,00 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 94,00 g 0,00 g 1,89 g	Szénhidrát Cukor Só 58,16 g 30,00 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 16,56 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 50,40 g 0,00 g 0,12 g	Szénhidrát Cukor Só 14,89 g 10,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 31,72 g 0,00 g 1,31 g
	(00206) Könnyű- veg. M. 206							





Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

.....
Vezet
dietetikus

