

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00102) Diab. 175g Park	Főtt virsli 19-69, Mustár (vödrös)*, Korpás zsemle, Tea natur diab.	Tea natur diab., Tojásrántotta, Paradicsom*, Korpás zsemle	Tea natur diab., Főtt császárszalonna, Kápia paprika, Korpás zsemle	Tea natur diab., Zöldséges felvágott, TV paprika*, Korpás zsemle	Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (light)*, Pritamin paprika*, Korpás zsemle, Tej (0,2 L-es)	Tea natur diab., Zala felvágott*, Margarin (light)*, Korpás zsemle	Tea natur diab., Sült debreceni kolbász, Mustár (vödrös)*, Korpás zsemle
		Energia: 153,67 Kcal / 642,34 KJ	Energia: 339,92 Kcal / 1 420,87 KJ	Energia: 386,86 Kcal / 1 617,07 KJ	Energia: 186,35 Kcal / 778,94 KJ	Energia: 360,28 Kcal / 1 505,97 KJ	Energia: 299,88 Kcal / 1 253,50 KJ	Energia: 595,01 Kcal / 2 487,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,03 g 26,30 g 9,32 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,05 g 19,46 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,28 g 27,62 g 11,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,89 g 6,32 g 2,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,85 g 26,82 g 9,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,19 g 13,42 g 4,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,65 g 39,91 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,28 g 0,00 g 3,77 g	Szénhidrát Cukor Só 25,75 g 0,00 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 23,84 g 0,00 g 2,28 g	Szénhidrát Cukor Só 24,71 g 0,00 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 0,00 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 32,43 g 0,00 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 39,06 g 0,00 g 3,81 g
Tízórai	(00102) Diab. 175g Park	Csemege szalámi, Kaliforniai paprika, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Tej (0,2 L-es)	Kakaó diab., Korpás zsemle	Tea natur diab., Vajkrém*n., Kaliforniai paprika, Korpás zsemle	Gépsonka*, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Uborka (kígyó)*, Tea natur diab.	Sajtkrém (zöldfűszeres)*, Tea natur diab., Korpás zsemle	Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle	Alma*
		Energia: 157,67 Kcal / 659,06 KJ	Energia: 184,32 Kcal / 770,46 KJ	Energia: 194,95 Kcal / 814,89 KJ	Energia: 153,29 Kcal / 640,75 KJ	Energia: 92,03 Kcal / 384,69 KJ	Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ	Energia: 27,83 Kcal / 116,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,45 g 8,34 g 3,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,16 g 6,65 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,42 g 8,51 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,13 g 8,88 g 2,59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3,27 g 3,26 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,04 g 7,56 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,32 g 0,32 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,60 g 0,00 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 21,74 g 0,00 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 25,63 g 0,00 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 22,52 g 0,00 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 12,35 g 0,00 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 30,64 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 5,60 g 0,00 g 0,01 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Ebéd	(00102) Diab. 175g Park	Húsgombóclevés park, bolognai spagetti diab.* , Alma*	Zöldséglevés park, Lecsós sertés /konz./ diab., párolt rizs diab (50 g) *	Daragaluska leves park, Csirkepaprikás park, Tészta köret diab.50gr, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves , Túrós metélt diab., Alma*	Burgonya gombóclevés park, Sertés sült , V. gyümölcsmártás mir.diab . x	Csontleves tésztabetét diab. x, Sertés pörkölt park, Galuska köret diab.* , Kovászos uborka*	Hamisgulyás diab. x, Rántott csirkecomb park, Petrezselymes burg.diab.125gr, Almakompót diab.		
		Energia: 514,89 Kcal / 2 152,24 KJ	Energia: 618,26 Kcal / 2 584,33 KJ	Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 KJ	Energia: 415,90 Kcal / 1 738,46 KJ	Energia: 944,11 Kcal / 3 946,38 KJ	Energia: 507,41 Kcal / 2 120,97 KJ	Energia: 595,97 Kcal / 2 491,15 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		
		39,64 g 52,38 g 16,69 g	20,27 g 35,07 g 9,00 g	39,73 g 27,24 g 5,65 g	27,08 g 14,36 g 8,31 g	25,24 g 68,79 g 24,11 g	37,61 g 22,86 g 6,99 g	43,26 g 18,05 g 4,66 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,80 g 0,00 g 3,91 g	54,46 g 0,00 g 3,64 g	55,12 g 0,00 g 2,86 g	47,50 g 0,00 g 5,28 g	53,87 g 0,00 g 1,85 g	45,60 g 0,00 g 3,76 g	63,14 g 0,00 g 0,83 g				
Uzsonna	(00102) Diab. 175g Park	Kockasajt (8 db-os), Korpás kifli, TV paprika*	Korpás zsemle, Joghurt (natúr-poharas)*	Mini margarin (20 gr), Minidzsem 20 g-os (diabetikus), Korpás zsemle	Olasz felvágott*, Margarin (light)*, TV paprika*, Korpás zsemle	Kenőmájas, Paradicsom*, Korpás zsemle	Trappista sajt*, Korpás zsemle, Alma*	Őszibaracklé (light), Háztartási keksz (diabetikus)*		
		Energia: 170,74 Kcal / 713,69 KJ	Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ	Energia: 206,77 Kcal / 864,30 KJ	Energia: 152,98 Kcal / 639,46 KJ	Energia: 277,77 Kcal / 1 161,08 KJ	Energia: 234,77 Kcal / 981,34 KJ	Energia: 129,31 Kcal / 540,52 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		
		5,51 g 4,42 g 3,03 g	10,04 g 7,56 g 3,95 g	2,04 g 14,22 g 3,82 g	10,36 g 20,71 g 7,12 g	11,99 g 14,37 g 6,40 g	13,10 g 11,82 g 7,16 g	2,94 g 2,04 g 0,03 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
24,23 g 0,00 g 0,91 g	30,64 g 0,00 g 1,07 g	17,09 g 0,00 g 0,47 g	23,01 g 0,00 g 2,84 g	24,79 g 0,00 g 1,86 g	18,36 g 0,00 g 1,22 g	23,72 g 0,30 g 0,00 g				

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00102) Diab. 175g Park	Sertés pörkölt park, Tarhonya köret diab40g, Uborka (csemege)*	csirkemell roston diab. x, Tökfőzelékdiab., Korpás zsemle	Sertés flekken diab. x, Párolt vegyes zöldköret diab x, Korpás zsemle	Csirkemáj magyarosan, Burgonyapüré 150 g, Körtebefőtt (diabetikus)	Töltött császárszalonna, Paradicsom*, Korpás zsemle	limonádé diab., Disznósajt*, Paradicsom*, Korpás zsemle	Füstölt kolozsvári szalonna*, Korpás zsemle, TV paprika*, Tea natur diab.	
		Energia: 436,19 Kcal / 1 823,27 KJ	Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 KJ	Energia: 516,38 Kcal / 2 158,47 KJ	Energia: 473,32 Kcal / 1 978,48 KJ	Energia: 222,42 Kcal / 929,72 KJ	Energia: 540,89 Kcal / 2 260,92 KJ	Energia: 715,63 Kcal / 2 991,33 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	
		33,13 g 21,76 g 7,00 g	37,19 g 5,93 g 1,86 g	33,10 g 19,01 g 7,03 g	36,88 g 11,88 g 3,71 g	15,28 g 36,88 g 14,82 g	21,76 g 29,24 g 10,27 g	21,47 g 49,71 g 20,08 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,44 g 0,00 g 2,82 g	42,77 g 0,00 g 1,73 g	51,50 g 0,00 g 0,78 g	53,31 g 0,00 g 2,79 g	46,08 g 0,00 g 3,35 g	47,09 g 0,00 g 5,33 g	45,20 g 0,00 g 2,94 g			

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

