

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|-----------------------|--------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|--|
| Reggeli | (00102) Diab. 175g Park | Diákcsemege*, Vaj (80 %-os), Pritamin paprika*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Sertés párizsi, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Trappista sajt*, Margarin (light)*, Uborka (kígyó)*, Tea natur diab., Korpás zsemle | Sajtos-tejf.lángos diab., Tea natur diab. | Soproni felvágott, Margarin (light)*, Paradicsom*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Sült debreceni kolbász, Mustár (vödörös)*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Bundáskenyér diab., Tea natur diab. | |
| | | Energia: 458,99 Kcal / 1 918,58 Kj | Energia: 305,25 Kcal / 1 275,95 Kj | Energia: 441,68 Kcal / 1 846,22 Kj | Energia: 305,63 Kcal / 1 277,53 Kj | Energia: 428,21 Kcal / 1 789,92 Kj | Energia: 646,23 Kcal / 2 701,24 Kj | Energia: 325,98 Kcal / 1 362,60 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 | |
| | | 12,61 g 35,00 g 14,68 g | 10,90 g 14,56 g 4,83 g | 20,92 g 19,74 g 10,34 g | 10,68 g 12,71 g 2,98 g | 13,92 g 21,14 g 7,16 g | 21,27 g 40,09 g 1,02 g | 7,24 g 20,90 g 2,61 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | |
| 22,85 g 0,00 g 0,47 g | | 32,29 g 0,00 g 1,03 g | | 44,56 g 0,00 g 2,44 g | | 37,65 g 0,00 g 0,26 g | | 45,06 g 0,00 g 1,22 g | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Tízórai | (00102) Diab. 175g Park | Margarin (light)*, Korpás zsemle | Kockasajt (8 db-os), Vaj (80 %-os), Uborka (kígyó)*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Kenőmájas, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Sajtkrém (natúr)*, Kaliforniai paprika, Tea natur diab., Korpás zsemle | Főtt virsli park, Mustár (vödörös)*, Korpás zsemle, Tea natur diab. | Alma* | Kefir (natúr - poharas)*, Korpás zsemle | |
| | | Energia: 146,95 Kcal / 614,25 Kj | Energia: 296,13 Kcal / 1 237,82 Kj | Energia: 260,71 Kcal / 1 089,77 Kj | Energia: 190,05 Kcal / 794,41 Kj | Energia: 102,45 Kcal / 428,24 Kj | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj | Energia: 180,65 Kcal / 755,12 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 | |
| | | 3,25 g 5,26 g 1,37 g | 5,81 g 18,42 g 9,78 g | 11,27 g 14,23 g 6,37 g | 3,40 g 13,36 g 8,67 g | 15,91 g 22,12 g 7,77 g | 0,40 g 0,40 g 0,00 g | 8,42 g 7,38 g 3,93 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | |
| 21,47 g 0,00 g 0,74 g | | 23,28 g 0,00 g 0,93 g | | 21,59 g 0,00 g 1,85 g | | 14,17 g 0,00 g 0,87 g | | 17,52 g 0,00 g 3,04 g | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00102) Diab. 175g Park | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|-----------------------|--------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|
| Ebéd | (00102) Diab. 175g Park | Zöldborsóleves mir. isk.diab., Bolognai spagetti diab.50g | Daragaluska leves park, bakonyi pulycacomb diab.x, Főtt burgonya diab, Uborka (csemege)* | Pírtott tészta leves, Rántott hal diab. *, Párolt zöldség , Őszibarackbefőtt (diabetikus) | Májgaluska leves diab. *, Sajtós makaróni 50gr.diab, Mandarin* | Meggyleves mir. diab. x, Csirkeragu x, Zöldséges rizs diab(brok-karf) | Tojásleves zöldséggel park, Rakott karfiol mir. park | Hamisgulyás diab. x, Sült csirkecomb *park, Burgonyapüré 150 g, Almakompót diab. | |
| | | Energia: 505,74 Kcal / 2 113,99 KJ | Energia: 503,98 Kcal / 2 106,64 KJ | Energia: 551,84 Kcal / 2 306,69 KJ | Energia: 312,33 Kcal / 1 305,54 KJ | Energia: 241,44 Kcal / 1 009,22 KJ | Energia: 735,02 Kcal / 3 072,38 KJ | Energia: 619,70 Kcal / 2 590,35 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 | |
| | | 36,85 g 31,00 g 12,51 g | 29,54 g 20,36 g 5,50 g | 32,06 g 33,25 g 4,56 g | 24,00 g 17,76 g 7,98 g | 30,44 g 5,29 g 1,72 g | 33,03 g 46,23 g 13,40 g | 46,61 g 20,75 g 4,43 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 63,36 g 0,00 g 2,46 g | 49,44 g 0,00 g 3,11 g | 57,02 g 0,02 g 2,80 g | 57,85 g 0,00 g 1,05 g | 46,75 g 0,00 g 2,23 g | 45,67 g 0,00 g 5,36 g | 59,52 g 0,00 g 3,54 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00102) Diab. 175g Park | Tepertőkrém park, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika | Zala felvágott*, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Paradicsom* | Húskrém 30 gr-os , Korpás zsemle | Sonkás felvágott, Margarin (light)*, Korpás zsemle, Pritamin paprika* | Margarinos pogácsa (50 gr) | Joghurt (natúr-poharas)*, Korpás zsemle | Háztartási keksz (diabetikus)*, Alma* | |
| | | Energia: 72,92 Kcal / 304,81 KJ | Energia: 291,02 Kcal / 1 216,46 KJ | Energia: 181,18 Kcal / 757,33 KJ | Energia: 236,83 Kcal / 989,95 KJ | Energia: 205,02 Kcal / 856,98 KJ | Energia: 231,87 Kcal / 969,22 KJ | Energia: 222,23 Kcal / 928,92 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 | |
| | | 5,86 g 26,33 g 9,86 g | 11,85 g 15,37 g 5,04 g | 7,38 g 6,96 g 2,48 g | 14,45 g 9,51 g 2,81 g | 4,30 g 9,80 g 9,80 g | 10,04 g 7,56 g 3,95 g | 4,52 g 3,32 g 0,04 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 13,16 g 0,00 g 1,04 g | 24,97 g 0,00 g 2,00 g | 22,04 g 0,00 g 1,31 g | 23,07 g 0,00 g 2,38 g | 23,30 g 0,00 g 0,01 g | 30,64 g 0,00 g 1,07 g | 41,70 g 0,00 g 0,02 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|-----------------------|------------------------------------|--|--|--|--|---|--------------------------------------|---|--|--|
| Vacsora | (00102) Diab. 175g Park | Paprikás sertésszelet park, Zöldbabfőzelék *mir.* diab., Korpás zsemle | Grill csirkecomb park, Rizibizi *mir.* diab., Körtebefőtt (diabetikus) | Sonkás kocka diab., Őszibaracklé (light) | Serpenyős sertésborda diab., Uborka (csemege)* | Paprikás császár szalonna, Kaliforniai paprika, Korpás zsemle | Tepertő*, Paradicsom*, Korpás zsemle | Füstölt csemege lapocka, Korpás zsemle, Uborka (csemege)* | | |
| | | Energia: 657,58 Kcal / 2 748,68 Kj | Energia: 421,49 Kcal / 1 761,83 Kj | Energia: 304,55 Kcal / 1 273,02 Kj | Energia: 554,68 Kcal / 2 318,56 Kj | Energia: 218,30 Kcal / 912,49 Kj | Energia: 1 014,67 Kcal / 4 241,32 Kj | Energia: 110,71 Kcal / 462,77 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 | | |
| | | 37,34 g 31,99 g 8,01 g | 31,23 g 11,45 g 2,13 g | 18,70 g 11,69 g 2,55 g | 20,00 g 33,69 g 8,46 g | 14,98 g 36,83 g 14,81 g | 18,98 g 84,00 g 30,80 g | 3,60 g 0,42 g 0,04 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 54,05 g 0,00 g 1,25 g | 47,45 g 0,00 g 1,65 g | 29,68 g 0,30 g 3,89 g | 41,60 g 0,00 g 5,52 g | 46,04 g 0,00 g 3,34 g | 44,48 g 0,00 g 0,95 g | 23,00 g 0,00 g 1,91 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

