# Étlap ( Bölcsöde 0-3 )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | Hétfő<br>2015.09.21 | Kedd<br>2015.09.22 | Szerda<br>2015.09.23 | Csütörtök<br>2015.09.24 | Péntek<br>2015.09.25 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |
| **Ebéd** | **Rakott padlizsán.**<br>E: 800(Kj)<br>Kcal: 191(KCal)<br>F: 9(g) Kol: 19(g)<br>Sz: 23(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 1(g)<br>A: | **Sült krinoklin.**<br>**Zöldborsó főzelék.**<br>E: 1 301(Kj)<br>Kcal: 311(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 90(g)<br>Sz: 26(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 2(g)<br>A:Tej, | **Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.**<br>**Párolt rizs.**<br>E: 1 430(Kj)<br>Kcal: 342(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 49(g)<br>Sz: 42(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>E: 629(Kj)<br>Kcal: 151(KCal)<br>F: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 25(g) Zsir: 2(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, | **Csemege sertéskaraj.**<br>**Meggymártás.**<br>E: 665(Kj)<br>Kcal: 159(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 22(g)<br>Sz: 12(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 1(g)<br>A:Tej, |
| **Uzsonna** | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Ovoda 3-6 )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő*<br>*2015.09.21* | *Kedd*<br>*2015.09.22* | *Szerda*<br>*2015.09.23* | *Csütörtök*<br>*2015.09.24* | *Péntek*<br>*2015.09.25* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Tej.**<br>**Snidlinges baromfi párizsi.**<br>**Vaj.**<br>**Jégcsap retek.**<br>**Tönkölybúzás zsemle.** | **Kakaó.**<br>**Liga margarin.**<br>**Bordás.** | **Tej.**<br>**Sajtos pogácsa.**<br>**Alma.** | **Citromos tea.**<br>**Edami sajt.**<br>**Paradicsompaprika.**<br>**Natúr joghurt 5/1.**<br>**Zsemle.** | **Tej.**<br>**Cifra kalács.**<br>**Alma.** |
| | E: 4 550(Kj)<br>Kcal: 1 089(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 45(g) Zsir: 94(g)<br>Cuk: 5(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Szójabab,Glutén, | E: 1 393(Kj)<br>Kcal: 333(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 35(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 669(Kj)<br>Kcal: 639(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 66(g) Zsir: 34(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szezámmag dioxid, | E: 1 598(Kj)<br>Kcal: 382(KCal)<br>F: 20(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 44(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 7(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 836(Kj)<br>Kcal: 439(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 76(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, |
| **Ebéd** | **Palócleves.**<br>**Nutellás gombóc.**<br>**Körte.**<br>**Tökmagvas kenyér.** | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék.**<br>**Alma.**<br>**Rozskenyér (E).** | **Zellerkrém leves.**<br>**Párizsi pulykamell.**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Hétmagvas kenyér.** | **Karalábéleves.**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**őszibarack.**<br>**Barna magvas kenyér.** | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Csemege sertéskaraj.**<br>**Keksztekercs.**<br>**Korpás kenyér (E).** |
| | E: 3 460(Kj)<br>Kcal: 828(KCal)<br>F: 25(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 120(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 4(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 3 275(Kj)<br>Kcal: 783(KCal)<br>F: 34(g) Kol: 90(g)<br>Sz: 101(g) Zsir: 26(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 5(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | E: 2 329(Kj)<br>Kcal: 557(KCal)<br>F: 24(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 4(g)<br>A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab, | E: 2 325(Kj)<br>Kcal: 556(KCal)<br>F: 27(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 6(g)<br>A:Tej,Glutén,Szezámmag, | E: 2 461(Kj)<br>Kcal: 589(KCal)<br>F: 21(g) Kol: 37(g)<br>Sz: 61(g) Zsir: 34(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 3(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | **Citromos tea.**<br>**Padlizsánkrém.**<br>**Kefir 1/2 adag.**<br>**Forma kenyér.** | **Citromos tea.**<br>**Búzacsírás sajtkrém.**<br>**Sárgarépa.**<br>**Baugett.** | **Citromos tea.**<br>**Köles kőrözött.**<br>**Zöldhagyma.**<br>**Natúr joghurt 5/1 1/2 adag.**<br>**Tökmagvas kenyér.** | **Citromos tea.**<br>**Liga margarin.**<br>**Gépsonka.**<br>**puffancs szezámmagos 60g-os.**<br>**Saláta.** | **Citromos tea.**<br>**Karotta krém.**<br>**Kefir 1/2 adag.**<br>**Korpás zsemle.** |
| | E: 1 322(Kj)<br>Kcal: 316(KCal)<br>F: 6(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 0(g)<br>A:Tojás,Tej,Glutén, | E: 1 396(Kj)<br>Kcal: 334(KCal)<br>F: 13(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 60(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 367(Kj)<br>Kcal: 327(KCal)<br>F: 11(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 56(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 232(Kj)<br>Kcal: 534(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 18(g)<br>Sz: 38(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén, | E: 1 276(Kj)<br>Kcal: 305(KCal)<br>F: 12(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 42(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V.2.1.1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Általános iskola (7-10) )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő*<br>*2015.09.21* | *Kedd*<br>*2015.09.22* | *Szerda*<br>*2015.09.23* | *Csütörtök*<br>*2015.09.24* | *Péntek*<br>*2015.09.25* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Iskola tej program.**<br>**Sajtkrém.**<br>**Alma.**<br>**Tönkölybúzás zsemle.** | **Poharas kakaó.**<br>**Bordás.** | **Iskola tej program.**<br>**Sajtos pogácsa.**<br>**Alma.** | **Edami sajt.**<br>**Pritamin paprika.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Zsemle.** | **Iskola tej program.**<br>**Cifra kalács.**<br>**Alma.** |
| | E: 1 089(Kj)<br>Kcal: 261(KCal)<br>F: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 125(Kj)<br>Kcal: 269(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 389(Kj)<br>Kcal: 571(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 62(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 2(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid, | E: 1 702(Kj)<br>Kcal: 407(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 269(Kj)<br>Kcal: 543(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 104(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej, |
| **Ebéd** | **Palócleves.**<br>**Nutellás gombóc.**<br>**Körte.**<br>**Tökmagvas kenyér.** | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék.**<br>**Alma.**<br>**Rozskenyér (E).** | **Zellerkrém leves.**<br>**Párizsi pulykamell.**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Hétmagvas kenyér.** | **Karalábéleves.**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**őszibarack.**<br>**Barna magvas kenyér.** | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Csemege sertéskaraj.**<br>**Meggymártás.**<br>**Kekesztekercs.**<br>**Korpás kenyér (E).** |
| | E: 4 690(Kj)<br>Kcal: 1 122(KCal)<br>F: 32(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 167(g) Zsir: 35(g)<br>Cuk: 18(g) Só: 5(g)<br>A:Glutén, | E: 4 157(Kj)<br>Kcal: 995(KCal)<br>F: 43(g) Kol: 180(g)<br>Sz: 106(g) Zsir: 42(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 7(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab, | E: 2 816(Kj)<br>Kcal: 674(KCal)<br>F: 32(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 100(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Szezámmag,Sz | E: 3 143(Kj)<br>Kcal: 752(KCal)<br>F: 40(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 102(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 13(g)<br>A:Glutén,Szezámmag, | E: 3 312(Kj)<br>Kcal: 792(KCal)<br>F: 29(g) Kol: 45(g)<br>Sz: 82(g) Zsir: 42(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 6(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | **Padlizsánkrém.**<br>**Kefír.**<br>**Forma kenyér.** | **Búzacsírás sajtkrém.**<br>**Sárgarépa.**<br>**Baugett.** | **Kőrözött.**<br>**Zöldhagyma.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Forma kenyér.** | **Gépsonka.**<br>**Liga margarin.**<br>**Saláta.**<br>**puffancs szezámmagos 60g-os.** | **Karotta krém.**<br>**Kefír.**<br>**Korpás zsemle.** |
| | E: 2 070(Kj)<br>Kcal: 495(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 61(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 0(g)<br>A:Tojás,Tej,Glutén, | E: 1 333(Kj)<br>Kcal: 319(KCal)<br>F: 13(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 57(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 873(Kj)<br>Kcal: 448(KCal)<br>F: 23(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 64(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 232(Kj)<br>Kcal: 534(KCal)<br>F: 11(g) Kol: 18(g)<br>Sz: 37(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 4(g) Só: 1(g)<br>A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj | E: 1 464(Kj)<br>Kcal: 350(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 44(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, |



Gy. 2015.09.15.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Altalános iskola 11-14 )

2015.09.21 - 2015.09.27

| *Hétfő* 2015.09.21 | *Kedd* 2015.09.22 | *Szerda* 2015.09.23 | *Csütörtök* 2015.09.24 | *Péntek* 2015.09.25 |
|---|---|---|---|---|
| **Reggeli**<br>**Citromos tea.**<br>**Házi gyümölcsös joghurt.**<br>**Kifli.**<br>E: 2 316(Kj)<br>Kcal: 554(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 86(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 20(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Házi csirkemáj pástétom majorannával.**<br>**Óvári sajt.**<br>**Kaliforniai paprika.**<br>**Barna magvas kenyér (R/V).**<br>E: 2 916(Kj)<br>Kcal: 698(KCal)<br>F: 31(g) Kol: 196(g)<br>Sz: 81(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 2(g)<br>A:Tej, | **Tej.**<br>**Köles kőrözött.**<br>**Paradicsom friss.**<br>**Alföldi kenyér.**<br>E: 1 726(Kj)<br>Kcal: 413(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 65(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 3(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Zöldséges tojásomlett.**<br>**Alföldi kenyér.**<br>E: 1 462(Kj)<br>Kcal: 350(KCal)<br>F: 17(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 32(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tojás,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Sajtkrém.**<br>**Paprika.**<br>**Tökmagvas kenyér.**<br>E: 922(Kj)<br>Kcal: 221(KCal)<br>F: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 35(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Vacsora**<br>**Rizses sertéshús.**<br>**Csemegeuborka.**<br>**Alföldi kenyér.**<br>E: 2 615(Kj)<br>Kcal: 626(KCal)<br>F: 20(g) Kol: 31(g)<br>Sz: 100(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 2(g)<br>A:Glutén, | **Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.**<br>**Parajos penne tészta.**<br>E: 3 212(Kj)<br>Kcal: 769(KCal)<br>F: 53(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | **Bakonyi sertés borda.**<br>**Zöldséges burgonyafasírt.**<br>**Alföldi kenyér.**<br>E: 2 348(Kj)<br>Kcal: 562(KCal)<br>F: 27(g) Kol: 44(g)<br>Sz: 77(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 3(g)<br>A:Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Kefir.**<br>**Kocka sajt natúr.**<br>**Kornspitz kifli.**<br>E: 2 108(Kj)<br>Kcal: 504(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 44(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 13(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag, | **Prágai sonka.**<br>**Liga margarin.**<br>**Jégcsap retek.**<br>**puffancs szezámmagos 120g-os.**<br>E: 2 028(Kj)<br>Kcal: 485(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 63(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 7(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag, |
| **Utóvacsora**<br>E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Gr. 2015. 09. 15.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Általános iskola 11-14 )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő*<br>*2015.09.21* | *Kedd*<br>*2015.09.22* | *Szerda*<br>*2015.09.23* | *Csütörtök*<br>*2015.09.24* | *Péntek*<br>*2015.09.25* |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **Iskola tej program.**<br>**Sajtkrém.**<br>**Alma.**<br>**Tönkölybúzás zsemle.** | **Poharas kakaó.**<br>**Bordás.** | **Iskola tej program.**<br>**Sajtos pogácsa.**<br>**Alma.** | **Edami sajt.**<br>**Pritamin paprika.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Zsemle.** | **Iskola tej program.**<br>**Cifra kalács.**<br>**Alma.** |
| | E: 1 089(Kj)<br>Kcal: 261(KCal)<br>F: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 125(Kj)<br>Kcal: 269(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 389(Kj)<br>Kcal: 571(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 62(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 2(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid, | E: 1 702(Kj)<br>Kcal: 407(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 269(Kj)<br>Kcal: 543(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 104(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej, |
| **Ebéd** | **Palócleves.**<br>**Nutellás gombóc.**<br>**Körte.**<br>**Tökmagvas kenyér.** | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék.**<br>**Alma.**<br>**Rozskenyér (E).** | **Zellerkrém leves.**<br>**Párizsi pulykamell.**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Hétmagvas kenyér.** | **Karalábéleves.**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**őszibarack.**<br>**Barna magvas kenyér.** | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Csemege sertéskaraj.**<br>**Meggymártás.**<br>**Keksztekercs.**<br>**Korpás kenyér (E).** |
| | E: 4 690(Kj)<br>Kcal: 1 122(KCal)<br>F: 32(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 167(g) Zsir: 35(g)<br>Cuk: 18(g) Só: 5(g)<br>A:Glutén, | E: 4 157(Kj)<br>Kcal: 995(KCal)<br>F: 43(g) Kol: 180(g)<br>Sz: 106(g) Zsir: 42(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 7(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab, | E: 2 816(Kj)<br>Kcal: 674(KCal)<br>F: 32(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 100(g) Zsir: 15(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Szezámmag,Sz | E: 3 143(Kj)<br>Kcal: 752(KCal)<br>F: 40(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 102(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 13(g)<br>A:Glutén,Szezámmag, | E: 3 312(Kj)<br>Kcal: 792(KCal)<br>F: 29(g) Kol: 45(g)<br>Sz: 82(g) Zsir: 42(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 6(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | **Padlizsánkrém.**<br>**Kefir.**<br>**Forma kenyér.** | **Búzacsírás sajtkrém.**<br>**Sárgarépa.**<br>**Baugett.** | **Kőrözött.**<br>**Zöldhagyma.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Forma kenyér.** | **Gépsonka.**<br>**Liga margarin.**<br>**Saláta.**<br>**puffancs szezámmagos 60g-os.** | **Karotta krém.**<br>**Kefir.**<br>**Korpás zsemle.** |
| | E: 2 070(Kj)<br>Kcal: 495(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 61(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 0(g)<br>A:Tojás,Tej,Glutén, | E: 1 333(Kj)<br>Kcal: 319(KCal)<br>F: 13(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 57(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 0(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 873(Kj)<br>Kcal: 448(KCal)<br>F: 23(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 64(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 6(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 232(Kj)<br>Kcal: 534(KCal)<br>F: 11(g) Kol: 18(g)<br>Sz: 37(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 4(g) Só: 1(g)<br>A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj | E: 1 464(Kj)<br>Kcal: 350(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 44(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, |



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Középiskola 15-18 )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő* | *Kedd* | *Szerda* | *Csütörtök* | *Péntek* |
|---|---|---|---|---|---|
| | *2015.09.21* | *2015.09.22* | *2015.09.23* | *2015.09.24* | *2015.09.25* |
| **Reggeli** | **Citromos tea.**<br>**Házi gyümölcsös joghurt.**<br>**Kifli.** | **Citromos tea.**<br>**Házi csirkemáj pástétom majorannával.**<br>**Óvári sajt.**<br>**Kaliforniai paprika.**<br>**Barna magvas kenyér (R/V).** | **Tej.**<br>**Köles kőrözött.**<br>**Paradicsom friss.**<br>**Alföldi kenyér.** | **Citromos tea.**<br>**Zöldséges tojásomlett.**<br>**Alföldi kenyér.** | **Kakaó.**<br>**Kiskuglóf.** |
| | E: 2 446(Kj)<br>Kcal: 585(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 94(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 28(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 825(Kj)<br>Kcal: 676(KCal)<br>F: 36(g) Kol: 392(g)<br>Sz: 70(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 1(g)<br>A:Tej, | E: 1 713(Kj)<br>Kcal: 410(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 65(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 1 593(Kj)<br>Kcal: 381(KCal)<br>F: 17(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 40(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 1(g)<br>A:Tojás,Glutén, | E: 2 953(Kj)<br>Kcal: 706(KCal)<br>F: 21(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 113(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 40(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, |
| **Ebéd** | **Palócleves.**<br>**Nutellás gombóc.**<br>**Körte.**<br>**Tökmagvas kenyér.** | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék.**<br>**Alma.**<br>**Rozskenyér (E).** | **Zellerkrém leves.**<br>**Párizsi pulykamell.**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Hétmagvas kenyér.** | **Karalábéleves.**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**őszibarack.**<br>**Barna magvas kenyér.** | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Csemege sertéskaraj.**<br>**Meggymártás.**<br>**Keksztekercs.**<br>**Korpás kenyér (E).** |
| | E: 5 373(Kj)<br>Kcal: 1 285(KCal)<br>F: 35(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 191(g) Zsir: 41(g)<br>Cuk: 22(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 4 864(Kj)<br>Kcal: 1 164(KCal)<br>F: 51(g) Kol: 225(g)<br>Sz: 118(g) Zsir: 52(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 7(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | E: 3 218(Kj)<br>Kcal: 770(KCal)<br>F: 34(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 104(g) Zsir: 23(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Szezámmag,Sz | E: 3 249(Kj)<br>Kcal: 777(KCal)<br>F: 41(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 100(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 13(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Szezámmag, | E: 3 870(Kj)<br>Kcal: 926(KCal)<br>F: 36(g) Kol: 54(g)<br>Sz: 101(g) Zsir: 45(g)<br>Cuk: 14(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, |
| **Vacsora** | **Rizses sertéshús.**<br>**Csemegeuborka.**<br>**Alföldi kenyér.** | **Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.**<br>**Parajos penne tészta.** | **Bakonyi sertés borda.**<br>**Zöldséges burgonyafasírt.**<br>**Alföldi kenyér.** | **Citromos tea.**<br>**Kefír.**<br>**Kocka sajt natúr.**<br>**Kornspitz kifli.** | |
| | E: 2 623(Kj)<br>Kcal: 627(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 4(g)<br>A:Glutén, | E: 3 212(Kj)<br>Kcal: 769(KCal)<br>F: 53(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | E: 2 114(Kj)<br>Kcal: 506(KCal)<br>F: 26(g) Kol: 44(g)<br>Sz: 68(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 3(g)<br>A:Glutén, | E: 2 238(Kj)<br>Kcal: 536(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 21(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag, | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyv. 2015. 05. 15.

Élelmezésvezető

# Étlap ( Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő* 2015.09.21 | *Kedd* 2015.09.22 | *Szerda* 2015.09.23 | *Csütörtök* 2015.09.24 | *Péntek* 2015.09.25 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: |
| **Ebéd** | **Palócleves. Kelt diós, kakaós tekercs. Körte. Alföldi kenyér.** | **Csontleves, csigatésztával. Sült krinoklin. Lencsefőzelék. Alma. Alföldi kenyér.** | **Zellerkrém leves. Párizsi pulykamell. Párolt rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Alföldi kenyér.** | **Karalábéleves. Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk. őszibarack. Alföldi kenyér.** | **Marha húsleves eperlevéllel. Csemege sertéskaraj. Meggymártás. Kekstekercs. Alföldi kenyér.** |
| | E: 5 481(Kj) Kcal: 1 311(KCal) F: 34(g) Kol: 28(g) Sz: 163(g) Zsir: 55(g) Cuk: 25(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén, | E: 4 816(Kj) Kcal: 1 152(KCal) F: 50(g) Kol: 225(g) Sz: 117(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | E: 3 192(Kj) Kcal: 764(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 104(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | E: 3 264(Kj) Kcal: 781(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 103(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | E: 4 033(Kj) Kcal: 965(KCal) F: 35(g) Kol: 54(g) Sz: 112(g) Zsir: 45(g) Cuk: 18(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, |
| **Uzsonna** | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: | E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A: |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Gye. 2015. 05. 15.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Bíróné-Gaál Ildikó

Élelmezésvezető

# Étlap ( Idos ellátás 60f év feletti normál )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | Hétfő<br>2015.09.21 | Kedd<br>2015.09.22 | Szerda<br>2015.09.23 | Csütörtök<br>2015.09.24 | Péntek<br>2015.09.25 | Szombat<br>2015.09.26 | Vasárnap<br>2015.09.27 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** / Tízórai | Citromos tea.<br>Házi gyümölcsös joghurt.<br>Kifli.<br><br>E: 2 449(Kj)<br>Kcal: 586(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 94(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 28(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Citromos tea.<br>Házi csirkemáj pástétom majorannával.<br>Óvári sajt.<br>Kaliforniai paprika.<br><br>E: 6 313(Kj)<br>Kcal: 1 510(KCal)<br>F: 59(g) Kol: 392(g)<br>Sz: 245(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | Tej.<br>Köles kőrözött.<br>Paradicsom friss.<br>Kenyér (R/V) 2/1.<br><br>E: 5 678(Kj)<br>Kcal: 1 358(KCal)<br>F: 45(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 260(g) Zsir: 12(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | Citromos tea.<br>Zöldséges tojásomlett.<br>Kenyér (R/V) 2/1.<br><br>E: 5 560(Kj)<br>Kcal: 1 330(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 236(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 6(g)<br>A:Tojás,Glutén, | Kakaó.<br>Kiskuglóf.<br>Mini margarin.<br><br>E: 3 142(Kj)<br>Kcal: 752(KCal)<br>F: 21(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 113(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 40(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, | Citromos tea.<br>Zala felvágott.<br>Mini vaj.<br>Natúr joghurt.<br>Bordás.<br><br>E: 2 523(Kj)<br>Kcal: 604(KCal)<br>F: 17(g) Kol: 33(g)<br>Sz: 65(g) Zsir: 30(g)<br>Cuk: 19(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Tejberizs.<br><br>E: 1 711(Kj)<br>Kcal: 409(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 78(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, |
| **Ebéd** | Palócleves.<br>Kelt diós, kakaós tekercs.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 6 734(Kj)<br>Kcal: 1 611(KCal)<br>F: 46(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 230(g) Zsir: 53(g)<br>Cuk: 26(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | Csontleves, csigatésztával.<br>Sült krinoklin.<br>Lencsefőzelék.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 6 946(Kj)<br>Kcal: 1 662(KCal)<br>F: 69(g) Kol: 300(g)<br>Sz: 206(g) Zsir: 59(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 14(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab, | Zellerkrém leves.<br>Párizsi pulykamell.<br>Párolt rizs 1/2 adag.<br>Párolt sárgarépa 1/2 adag.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 4 891(Kj)<br>Kcal: 1 170(KCal)<br>F: 45(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 188(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 9(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | Karalábéleves.<br>Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 4 596(Kj)<br>Kcal: 1 100(KCal)<br>F: 51(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 178(g) Zsir: 19(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 15(g)<br>A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, | Marha húsleves eperlevéllel.<br>Főtt marhahús.<br>Meggymártás.<br>Kekesztekercs.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 6 118(Kj)<br>Kcal: 1 464(KCal)<br>F: 52(g) Kol: 95(g)<br>Sz: 185(g) Zsir: 60(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 9(g)<br>A:Glutén, | Karfiol leves.<br>Tepsiben sült rántott csirkemáj.<br>Zöldséges rizs.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 6 114(Kj)<br>Kcal: 1 463(KCal)<br>F: 60(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 213(g) Zsir: 39(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Glutén,Tojás, | Újházi jérceleves.<br>Gordon blue.<br>Vajas burgonya.<br>Uborka saláta.<br>Kenyér (E) 2/1.<br><br>E: 7 910(Kj)<br>Kcal: 1 892(KCal)<br>F: 60(g) Kol: 63(g)<br>Sz: 220(g) Zsir: 71(g)<br>Cuk: 4(g) Só: 8(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | Körte.<br><br>E: 326(Kj)<br>Kcal: 78(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | Alma.<br><br>E: 169(Kj)<br>Kcal: 40(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | Nektarion.<br><br>E: 205(Kj)<br>Kcal: 49(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 11(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | őszibarack.<br><br>E: 172(Kj)<br>Kcal: 41(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | Alma.<br><br>E: 130(Kj)<br>Kcal: 31(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 7(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, | Nektarion.<br><br>E: 205(Kj)<br>Kcal: 49(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 11(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | Alma.<br><br>E: 169(Kj)<br>Kcal: 40(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |
| **Vacsora** | Rizses sertéshús.<br>Csemegeuborka.<br>Kenyér (R/V) 2/1.<br><br>E: 6 587(Kj)<br>Kcal: 1 576(KCal)<br>F: 49(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 288(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 9(g)<br>A:Glutén, | Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.<br>Parajos penne tészta.<br><br>E: 3 212(Kj)<br>Kcal: 769(KCal)<br>F: 53(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | Bakonyi sertés borda.<br>Zöldséges burgonyafasírt.<br>Kenyér (R/V) 2/1.<br><br>E: 6 079(Kj)<br>Kcal: 1 454(KCal)<br>F: 54(g) Kol: 44(g)<br>Sz: 264(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 8(g)<br>A:Glutén, | Citromos tea.<br>Kefir.<br>Kocka sajt natúr.<br>Kornspitz kifli.<br><br>E: 2 241(Kj)<br>Kcal: 536(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 21(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag, | Tej.<br>Prágai sonka.<br>Mini margarin.<br>Jégcsap retek.<br>puffancs szezámmagos 120g-os.<br><br>E: 2 342(Kj)<br>Kcal: 560(KCal)<br>F: 20(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 78(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 7(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag, | Citromos tea.<br>Gomolya túró.<br>Sajtos stangli.<br>Alma.<br><br>E: 2 300(Kj)<br>Kcal: 550(KCal)<br>F: 27(g) Kol: 50(g)<br>Sz: 83(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 19(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Citromos tea.<br>Göngyölt oldalas.<br>Lilahagyma.<br>Natúr joghurt.<br>Kenyér (R/V) 2/1.<br><br>E: 6 422(Kj)<br>Kcal: 1 536(KCal)<br>F: 46(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 247(g) Zsir: 37(g)<br>Cuk: 18(g) Só: 8(g)<br>A:Tej,Glutén, |



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

2015. 09. 17.

Élelmezésvezető

# Étlap ( Idos ellátás 60f cukor diéta )

2015.09.21 - 2015.09.27

| *Hétfő*<br>*2015.09.21* | *Kedd*<br>*2015.09.22* | *Szerda*<br>*2015.09.23* | *Csütörtök*<br>*2015.09.24* | *Péntek*<br>*2015.09.25* | *Szombat*<br>*2015.09.26* | *Vasárnap*<br>*2015.09.27* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli**<br>**Diab. Citromos tea.**<br>**Házi gyümölcsös joghurt diab..**<br>**Kifli (C).**<br>E: 1 519(Kj) Kcal: 363(KCal)<br>F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 9(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Házi csirkemáj pástétom majorannával.**<br>**Óvári sajt.**<br>**Kaliforniai paprika.**<br>**Barna magvas kenyér ch..**<br>E: 2 227(Kj) Kcal: 533(KCal)<br>F: 32(g) Kol: 392(g) Sz: 39(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Szezámmag, | **Tej 2dl.**<br>**Köles kőrözött.**<br>**Paradicsom friss.**<br>**Barna magvas kenyér ch..**<br>E: 1 564(Kj) Kcal: 374(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szezámmag, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Zöldséges tojásomlett.**<br>**Barna magvas kenyér ch..**<br>E: 1 474(Kj) Kcal: 353(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g)<br>A:Tojás,Glutén,Szezámmag, | **Natúr joghurt.**<br>**Mini margarin.**<br>**Alma.**<br>**Zsemle (C).**<br>E: 1 420(Kj) Kcal: 340(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Zala felvágott.**<br>**Mini vaj.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Hot-dog kifli.**<br>E: 2 609(Kj) Kcal: 624(KCal)<br>F: 21(g) Kol: 33(g) Sz: 70(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Diab. tejberizs.**<br>E: 1 614(Kj) Kcal: 386(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, |
| **Ebéd**<br>**Palócleves.**<br>**Kelt diós, kakaós tekercs diab..**<br>**Körte.**<br>E: 4 538(Kj) Kcal: 1 086(KCal)<br>F: 31(g) Kol: 28(g) Sz: 126(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g)<br>A: | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék.**<br>**Alma.**<br>E: 4 810(Kj) Kcal: 1 151(KCal)<br>F: 54(g) Kol: 300(g) Sz: 101(g) Zsir: 57(g) Cuk: 0(g) Só: 11(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójab | **Zellerkrém leves.**<br>**Párizsi pulykamell.**<br>**Párolt rizs 25g.**<br>**Párolt sárgarépa 200g.**<br>**Nektarion.**<br>E: 2 827(Kj) Kcal: 676(KCal)<br>F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás, | **Karalábéleves.**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**őszibarack.**<br>E: 2 401(Kj) Kcal: 574(KCal)<br>F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 12(g)<br>A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej, | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Meggymártás diab.**<br>**Főtt marhahús.**<br>**Alma.**<br>E: 2 933(Kj) Kcal: 702(KCal)<br>F: 41(g) Kol: 133(g) Sz: 47(g) Zsir: 40(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | **Karfiol leves.**<br>**Tepsiben sült rántott csirkemáj.**<br>**Zöldséges rizs 30g.**<br>**Nektarion.**<br>E: 3 586(Kj) Kcal: 858(KCal)<br>F: 42(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 42(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g)<br>A:Glutén,Tojás, | **Újházi jérceleves.**<br>**Gordon blue.**<br>**Vajas burgonya 150g.**<br>**Diab. Uborka saláta.**<br>E: 5 817(Kj) Kcal: 1 392(KCal)<br>F: 41(g) Kol: 63(g) Sz: 81(g) Zsir: 89(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g)<br>A:Tej, |
| **Vacsora**<br>**Rizses sertéshús 30g.**<br>**Csemegeuborka.**<br>**Barna magvas kenyér 1/2 szelet.**<br>E: 1 667(Kj) Kcal: 399(KCal)<br>F: 17(g) Kol: 38(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g)<br>A:Glutén,Szezámmag, | **Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.**<br>**Parajos penne tészta 80g.**<br>E: 2 903(Kj) Kcal: 695(KCal)<br>F: 51(g) Kol: 101(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | **Bakonyi sertés borda.**<br>**Zöldséges burgonyafasírt.**<br>**Barna magvas kenyér 1/2 szelet.**<br>E: 2 183(Kj) Kcal: 522(KCal)<br>F: 27(g) Kol: 44(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só: 3(g)<br>A:Tojás,Glutén,Szezámmag, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Kefir.**<br>**Kocka sajt natúr.**<br>**Kornspitz kifli (C).**<br>**Barna magvas kenyér 1/2 szelet.**<br>E: 1 720(Kj) Kcal: 411(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 128(g) Sz: 41(g) Zsir: 13(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezá | **Tej 2dl.**<br>**Prágai sonka.**<br>**Mini margarin.**<br>**Jégcsap retek.**<br>**Szezámmagos zsemle 120g-os.**<br>E: 2 150(Kj) Kcal: 514(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Gomolya túró.**<br>**Alma.**<br>**Sajtos stangli.**<br>E: 2 135(Kj) Kcal: 511(KCal)<br>F: 27(g) Kol: 50(g) Sz: 73(g) Zsir: 11(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Diab. Citromos tea.**<br>**Göngyölt oldalas.**<br>**Lilahagyma.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet.**<br>E: 2 597(Kj) Kcal: 621(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 101(g) Sz: 54(g) Zsir: 36(g) Cuk: 7(g) Só: 3(g)<br>A:Tej,Glutén,Szezámmag, |



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Dietetikus :
Szigyártó Nagy Cs.

Gyö. 2015. 09. 15.

Bayer-Csik Nóra
Élelmezésvezető

# Étlap ( Idos ellátás 60f cukor diéta )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | Hétfő<br>2015.09.21 | Kedd<br>2015.09.22 | Szerda<br>2015.09.23 | Csütörtök<br>2015.09.24 | Péntek<br>2015.09.25 | Szombat<br>2015.09.26 | Vasárnap<br>2015.09.27 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | Mini margarin.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 541(Kj)<br>Kcal: 130(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén, | Kocka sajt natúr.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 658(Kj)<br>Kcal: 158(KCal)<br>F: 7(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Lapka sajt.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 564(Kj)<br>Kcal: 135(KCal)<br>F: 5(g) Kol: 21(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Mini margarin.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 541(Kj)<br>Kcal: 130(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén, | Trapista sajt.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 742(Kj)<br>Kcal: 178(KCal)<br>F: 10(g) Kol: 32(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Vajkrém.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 678(Kj)<br>Kcal: 162(KCal)<br>F: 8(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 8(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | Kocka sajt natúr.<br>Zsemle 1/2 db.<br>E: 658(Kj)<br>Kcal: 158(KCal)<br>F: 7(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| Uzsonna | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, | Kifli 1/2 db.<br>E: 364(Kj)<br>Kcal: 87(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 17(g) Zsir: 1(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Glutén, |
| Utóvacsora | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 0(Kj)<br>Kcal: 0(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 0(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyf. 2015. 05. 15.

Társ. Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Csárdaszállás

Élelmezésvezető

# Étlap ( Idos ell. 60f epe, zsírmentes, pép diéta )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő*<br>2015.09.21 | *Kedd*<br>2015.09.22 | *Szerda*<br>2015.09.23 | *Csütörtök*<br>2015.09.24 | *Péntek*<br>2015.09.25 | *Szombat*<br>2015.09.26 | *Vasárnap*<br>2015.09.27 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | **Citromos tea.**<br>**Házi gyümölcsös joghurt.**<br>**Kifli (R).**<br>E: 2 449(Kj)<br>Kcal: 586(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 94(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 28(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Házi csirkemáj pástétom majorannával.**<br>**Óvári sajt.**<br>**Alma befőtt.**<br>E: 7 019(Kj)<br>Kcal: 1 679(KCal)<br>F: 59(g) Kol: 392(g)<br>Sz: 246(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Kefír.**<br>**Almás túrókrém.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 5 318(Kj)<br>Kcal: 1 272(KCal)<br>F: 46(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 237(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 10(g) Só: 6(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Zöldséges párizsikrém.**<br>**Edami sajt.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 5 849(Kj)<br>Kcal: 1 399(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 8(g)<br>Sz: 235(g) Zsir: 28(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Natúr joghurt.**<br>**Kiskuglóf.**<br>**Mini margarin.**<br>E: 2 758(Kj)<br>Kcal: 660(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 95(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 36(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, | **Citromos tea.**<br>**Mini margarin.**<br>**Zala felvágott.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Bordás.**<br>E: 2 059(Kj)<br>Kcal: 493(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 33(g)<br>Sz: 64(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 19(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Tejberizs.**<br>E: 1 711(Kj)<br>Kcal: 409(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 78(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 3(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, |
| **Ebéd** | **Burgonyás zöldbabpüréleves sertéskockáva.**<br>**Vaníliás csiga.**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 5 379(Kj)<br>Kcal: 1 287(KCal)<br>F: 48(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 224(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 4(g) Só: 6(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej, | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Burgonya főzelék (epés).**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 5 895(Kj)<br>Kcal: 1 410(KCal)<br>F: 46(g) Kol: 300(g)<br>Sz: 178(g) Zsir: 53(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 13(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej | **Zellerkrém püréleves.**<br>**Natúr pulykamell.**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 4 110(Kj)<br>Kcal: 983(KCal)<br>F: 41(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 175(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 9(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | **Karalábépüré leves.**<br>**Tészta saláta hallal, zöldségekkel (epés.**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 5 214(Kj)<br>Kcal: 1 247(KCal)<br>F: 58(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 208(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 15(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Főtt marhahús.**<br>**Meggymártás epés..**<br>**Piskótatekercs.**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 5 915(Kj)<br>Kcal: 1 415(KCal)<br>F: 62(g) Kol: 133(g)<br>Sz: 195(g) Zsir: 43(g)<br>Cuk: 13(g) Só: 10(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, | **Karfiolpüré leves.**<br>**Tepsiben sült rántott csirkemáj.**<br>**Tricolor rizs.**<br>**Kenyér (E) 2/1.**<br>E: 6 124(Kj)<br>Kcal: 1 465(KCal)<br>F: 61(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 213(g) Zsir: 38(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Glutén,Tojás, | **Újházi jérceleves.**<br>**Almás sertéssült tokány.**<br>**Vajas burgonya.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 9 050(Kj)<br>Kcal: 2 165(KCal)<br>F: 63(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 310(g) Zsir: 68(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 11(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | **Almapép.**<br>E: 195(Kj)<br>Kcal: 47(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 11(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Gyümölcspép.**<br>E: 406(Kj)<br>Kcal: 97(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 8(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Sült alma.**<br>E: 260(Kj)<br>Kcal: 62(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 14(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Cseresznye befőtt.**<br>E: 235(Kj)<br>Kcal: 56(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 20(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Alma befőtt.**<br>E: 731(Kj)<br>Kcal: 175(KCal)<br>F: 2(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 4(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Gyümölcspép.**<br>E: 406(Kj)<br>Kcal: 97(KCal)<br>F: 3(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 8(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | **Alma befőtt.**<br>E: 731(Kj)<br>Kcal: 175(KCal)<br>F: 2(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 4(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |
| **Vacsora** | **Rizses sertéshús epés..**<br>**Kompót.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 6 666(Kj)<br>Kcal: 1 595(KCal)<br>F: 49(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 295(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 8(g)<br>A:Glutén, | **Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.**<br>**Parajos penne tészta epés..**<br>E: 2 997(Kj)<br>Kcal: 717(KCal)<br>F: 54(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 4(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | **Oregánós szelet.**<br>**Zöldséges burgonyafasírt epés..**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 6 302(Kj)<br>Kcal: 1 508(KCal)<br>F: 54(g) Kol: 44(g)<br>Sz: 266(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | **Citromos tea.**<br>**Kefír.**<br>**Kocka sajt natúr.**<br>**Kornspitz kifli.**<br>E: 2 241(Kj)<br>Kcal: 536(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 128(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 21(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag, | **Kefír.**<br>**Prágai sonka.**<br>**Mini margarin.**<br>**Gyümölcspép.**<br>**Puffancs 120g-os.**<br>E: 2 497(Kj)<br>Kcal: 597(KCal)<br>F: 16(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 77(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 14(g) Só: 1(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, | **Citromos tea.**<br>**Vanilliás túró.**<br>**Őszibarack befőtt.**<br>**Sajtos stangli.**<br>E: 2 156(Kj)<br>Kcal: 516(KCal)<br>F: 22(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 87(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 36(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén,Tej, | **Citromos tea.**<br>**Csirkemell sonka.**<br>**Natúr joghurt.**<br>**Házi alma kompót.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.**<br>E: 5 446(Kj)<br>Kcal: 1 303(KCal)<br>F: 43(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 254(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 19(g) Só: 7(g)<br>A:Szójabab,Tej,Glutén, |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

# Étlap ( Idos ellatas 60f tejmentes )

2015.09.21 - 2015.09.27

| | *Hétfő*<br>*2015.09.21* | *Kedd*<br>*2015.09.22* | *Szerda*<br>*2015.09.23* | *Csütörtök*<br>*2015.09.24* | *Péntek*<br>*2015.09.25* | *Szombat*<br>*2015.09.26* | *Vasárnap*<br>*2015.09.27* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | **Citromos tea.**<br>**Házi gyümölcsös joghurt lm.**<br>**Kifli.** | **Citromos tea.**<br>**Házi csirkemáj pástétom majorannával.**<br>**Laktózmentes sajt.**<br>**Kaliforniai paprika.** | **Tej lm.**<br>**Köles kőrözött lm..**<br>**Paradicsom friss.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.** | **Citromos tea.**<br>**Zöldséges tojásomlett.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.** | **Kakaó lm.**<br>**Zsemle(2db).**<br>**Mini margarin.**<br>**Mini dzsem.** | **Citromos tea.**<br>**Zala felvágott.**<br>**Mini margarin.**<br>**Laktózmentes joghurt natúr.**<br>**Jégcsap retek.** | **Laktózmentes tejberizs.** |
| | E: 2 139(Kj)<br>Kcal: 512(KCal)<br>F: 15(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 90(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 33(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén, | E: 6 120(Kj)<br>Kcal: 1 464(KCal)<br>F: 51(g) Kol: 392(g)<br>Sz: 240(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 7(g)<br>A:Glutén, | E: 5 847(Kj)<br>Kcal: 1 399(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 260(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 16(g) Só: 7(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 5 560(Kj)<br>Kcal: 1 330(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 236(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 11(g) Só: 6(g)<br>A:Tojás,Glutén, | E: 2 701(Kj)<br>Kcal: 646(KCal)<br>F: 19(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 115(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 34(g) Só: 3(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 339(Kj)<br>Kcal: 559(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 33(g)<br>Sz: 86(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 24(g) Só: 3(g)<br>A:Glutén, | E: 1 732(Kj)<br>Kcal: 414(KCal)<br>F: 14(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 77(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 15(g) Só: 1(g)<br>A:Tej, |
| **Ebéd** | **Palócleves lm.**<br>**Prézlis tészta.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Csontleves, csigatésztával.**<br>**Sült krinoklin.**<br>**Lencsefőzelék lm..**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Zellerkrém leves lm..**<br>**Párizsi pulykamell tejm..**<br>**Párolt rizs 1/2 adag.**<br>**Párolt sárgarépa 1/2 adag.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Karalábéleves lm..**<br>**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Marha húsleves eperlevéllel.**<br>**Főtt marhahús.**<br>**Meggymártás lm.**<br>**Kókuszos piskótatekercs.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Karfiol leves (l.m).**<br>**Tepsiben sült rántott csirkemáj.**<br>**Zöldséges rizs.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** | **Újházi jérceleves.**<br>**Gordon blue.**<br>**Burgonyapüré (tejm).**<br>**Uborka saláta.**<br>**Kenyér (E) 2/1.** |
| | E: 5 676(Kj)<br>Kcal: 1 358(KCal)<br>F: 41(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 247(g) Zsir: 20(g)<br>Cuk: 8(g) Só: 16(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 7 017(Kj)<br>Kcal: 1 679(KCal)<br>F: 70(g) Kol: 300(g)<br>Sz: 206(g) Zsir: 60(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 14(g)<br>A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej | E: 4 777(Kj)<br>Kcal: 1 143(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 186(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 9(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | E: 4 523(Kj)<br>Kcal: 1 082(KCal)<br>F: 51(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 178(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 15(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller, | E: 5 473(Kj)<br>Kcal: 1 309(KCal)<br>F: 52(g) Kol: 95(g)<br>Sz: 164(g) Zsir: 58(g)<br>Cuk: 9(g) Só: 9(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 5 984(Kj)<br>Kcal: 1 432(KCal)<br>F: 60(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 213(g) Zsir: 35(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 11(g)<br>A:Tej,Glutén,Tojás, | E: 6 972(Kj)<br>Kcal: 1 668(KCal)<br>F: 59(g) Kol: 63(g)<br>Sz: 211(g) Zsir: 51(g)<br>Cuk: 5(g) Só: 10(g)<br>A:Tej,Glutén, |
| **Uzsonna** | **Körte.** | **Alma.** | **Nektarion.** | **őszibarack.** | **Alma.** | **Nektarion.** | **Alma.** |
| | E: 326(Kj)<br>Kcal: 78(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 18(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 169(Kj)<br>Kcal: 40(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 205(Kj)<br>Kcal: 49(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 11(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 172(Kj)<br>Kcal: 41(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 130(Kj)<br>Kcal: 31(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 7(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A:Tej, | E: 205(Kj)<br>Kcal: 49(KCal)<br>F: 0(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 11(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: | E: 169(Kj)<br>Kcal: 40(KCal)<br>F: 1(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 9(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só: 0(g)<br>A: |
| **Vacsora** | **Rizses sertéshús.**<br>**Csemegeuborka.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.** | **Grillezett csirkemell.**<br>**Parajos penne tészta lm..** | **Bakonyi sertés borda lm.**<br>**Zöldséges burgonyafasírt.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.** | **Citromos tea.**<br>**Kefir.**<br>**Laktózmentes sajt.**<br>**Kornspitz kifli.** | **Tej lm.**<br>**Prágai sonka.**<br>**Mini margarin.**<br>**Jégcsap retek.**<br>**Szezámmagos zsemle 120g-os.** | **Citromos tea.**<br>**Kőrözött lm.**<br>**Kifli.**<br>**Alma.** | **Citromos tea.**<br>**Göngyölt oldalas.**<br>**Lilahagyma.**<br>**Laktózmentes joghurt natúr.**<br>**Kenyér (R/V) 2/1.** |
| | E: 6 587(Kj)<br>Kcal: 1 576(KCal)<br>F: 49(g) Kol: 38(g)<br>Sz: 288(g) Zsir: 21(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 9(g)<br>A:Glutén, | E: 3 048(Kj)<br>Kcal: 729(KCal)<br>F: 38(g) Kol: 66(g)<br>Sz: 79(g) Zsir: 28(g)<br>Cuk: 1(g) Só: 10(g)<br>A:Tej, | E: 6 186(Kj)<br>Kcal: 1 480(KCal)<br>F: 54(g) Kol: 44(g)<br>Sz: 264(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 2(g) Só: 8(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 2 119(Kj)<br>Kcal: 507(KCal)<br>F: 13(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 13(g)<br>Cuk: 21(g) Só: 2(g)<br>A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag, | E: 2 367(Kj)<br>Kcal: 566(KCal)<br>F: 18(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 78(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 22(g) Só: 1(g)<br>A:Glutén,Tojás,Tej, | E: 2 231(Kj)<br>Kcal: 534(KCal)<br>F: 20(g) Kol: 0(g)<br>Sz: 92(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 21(g) Só: 3(g)<br>A:Tej,Glutén, | E: 6 307(Kj)<br>Kcal: 1 509(KCal)<br>F: 44(g) Kol: 101(g)<br>Sz: 245(g) Zsir: 36(g)<br>Cuk: 16(g) Só: 8(g)<br>A:Glutén, |

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.1.1

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Diétetikus:
Simonné Nagy Éva

Gyr. 2015.09.15.

Élelmezésvezető