Étlap (Bölcsöde 0-3)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
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	**Sertésbecsinált leves. Meggyes nudli.** E: 2 249(Kj) Kcal: 538(KCal) F: 18(g) Kol: 19(g) Sz: 84(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	**Paradicsomos húsgombóc.** E: 929(Kj) Kcal: 222(KCal) F: 10(g) Kol: 23(g) Sz: 22(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,	**Zabpelyhes fasírt. Parajpüré.** E: 488(Kj) Kcal: 117(KCal) F: 16(g) Kol: 33(g) Sz: 8(g) Zsir: 2(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Tej,	**Rakott karfiol. Körte.** E: 1 013(Kj) Kcal: 242(KCal) F: 11(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,	**Halropogós. Vajas burgonya.** E: 1 298(Kj) Kcal: 310(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Halak,Glutén,Tojás,Tej,
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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyöngyösandrási, 2015. 10. 28.

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda 3-6)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
Tízórai	Tej. Túrós táska. Alma. E: 1 320(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 12(g) Kol: 50(g) Sz: 35(g) Zsir: 14(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Görög joghurt. Kifli. E: 1 356(Kj) Kcal: 324(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 8(g) Cuk: 24(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	Tej. Lapka sajt. Karalábé. Császárzsemle. E: 1 420(Kj) Kcal: 340(KCal) F: 16(g) Kol: 21(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Natúr joghurt 5/1. Kocka sajt (ízes). Korpás kifli. E: 1 193(Kj) Kcal: 285(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Szendvicstúró. Sajtos stangli. E: 1 261(Kj) Kcal: 302(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Meggyes nudli. Körte. Tökmagvas kenyér. E: 2 998(Kj) Kcal: 717(KCal) F: 22(g) Kol: 19(g) Sz: 122(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Paradicsomos húsgombóc. Kivi. Rozskenyér (E). E: 1 980(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 18(g) Kol: 31(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Hétmagvas kenyér. E: 2 057(Kj) Kcal: 492(KCal) F: 19(g) Kol: 19(g) Sz: 71(g) Zsir: 14(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Kukorica krémleves pattogatott kukoricáv. Halropogós. Vajas burgonya. Barna magvas kenyér. Alma. E: 2 944(Kj) Kcal: 704(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Tej,Halak,Glutén,Tojás,Szezámmag,	Orja leves. Csirkepörkölt. Teljes kiőrlésű orsó tészta. Korpás kenyér (E). Csemegeuborka. E: 3 138(Kj) Kcal: 751(KCal) F: 40(g) Kol: 102(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só: 16(g) A:Glutén,Tojás,
Uzsonna	Citromos tea. Sajtkrém. Paradicsom friss. Kefir 5/1. Rozskenyér (T/U). E: 1 077(Kj) Kcal: 258(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 7(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Sajtos rúd. Alma. E: 2 017(Kj) Kcal: 482(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 25(g) Cuk: 14(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	Citromos tea. Hot-dog. Mandarin. E: 2 393(Kj) Kcal: 572(KCal) F: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Citromos tea. Meggyes rétes 60g-os. E: 629(Kj) Kcal: 151(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Citromos tea. Csicseriborsókrém. Kefír 5/1. Barna magvas kenyér. E: 1 586(Kj) Kcal: 379(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Mustár,Glutén,Szezámmag,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
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	**Raguleves gazdagon tejm..** **Prézlis tészta.** **Körte.** **Tökmagvas kenyér.** E: 3 197(Kj) Kcal: 765(KCal) F: 23(g) Kol: 19(g) Sz: 140(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 13(g) A:Glutén,	**Májgombóc leves.** **Paradicsomos húsgombóc.** **Kivi.** **Rozskenyér (E).** E: 1 980(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 18(g) Kol: 31(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,	**Brokkoli krémleves tejm.** **Zöldséges sertésrizottó.** **Csalamádé.** **Hétmagvas kenyér.** E: 2 002(Kj) Kcal: 479(KCal) F: 18(g) Kol: 19(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Vegyes gyümölcsleves tejm..** **Halropogós.** **Burgonyapüré.** **Alma.** **Barna magvas kenyér.** E: 3 088(Kj) Kcal: 739(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 106(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Halak,Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,	**Orja leves.** **Csirkepörkölt.** **Teljes kiörlésű orsó tészta.** **Korpás kenyér (E).** **Csemegeuborka.** E: 3 138(Kj) Kcal: 751(KCal) F: 40(g) Kol: 102(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 5(g) Só: 16(g) A:Glutén,Tojás,
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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Étlap (Általános iskola (7-10))

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
Tízórai	Iskola tej program. Túrós táska. Alma.	Görög joghurt. Kifli.	Iskola tej program. Lapka sajt. Császárzsemle. Karalábé.	Natúr joghurt. Kocka sajt (ízes). Korpás kifli.	Iskola tej program. Szendvicstúró. Sajtos stangli.
	E: 936(Kj) Kcal: 224(KCal) F: 6(g) Kol: 50(g) Sz: 25(g) Zsír: 11(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	E: 1 321(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsír: 8(g) Cuk: 22(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	E: 1 052(Kj) Kcal: 252(KCal) F: 9(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsír: 5(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 239(Kj) Kcal: 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsír: 9(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 685(Kj) Kcal: 403(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsír: 9(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Meggyes nudli. Körte. Tökmagvas kenyér.	Májgombóc leves. Paradicsomos húsgombóc. Kivi. Rozskenyér (E).	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Hétmagvas kenyér.	Kukorica krémleves pattogatott kukoricáv. Halropogós. Vajas burgonya. Barna magvas kenyér. Alma.	Orja leves. Csirkepörkölt. Teljes kiörlésű orsó tészta. Korpás kenyér (E). Csemegeuborka.
	E: 4 348(Kj) Kcal: 1 040(KCal) F: 29(g) Kol: 19(g) Sz: 177(g) Zsír: 20(g) Cuk: 8(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	E: 2 843(Kj) Kcal: 680(KCal) F: 25(g) Kol: 42(g) Sz: 95(g) Zsír: 18(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,	E: 2 794(Kj) Kcal: 668(KCal) F: 25(g) Kol: 31(g) Sz: 94(g) Zsír: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	E: 4 162(Kj) Kcal: 996(KCal) F: 49(g) Kol: 0(g) Sz: 120(g) Zsír: 34(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Szezámmag,	E: 3 348(Kj) Kcal: 801(KCal) F: 43(g) Kol: 102(g) Sz: 104(g) Zsír: 21(g) Cuk: 5(g) Só: 15(g) A:Glutén,Tojás,
Uzsonna	Sajtkrém. Paprika. Kefir. Rozskenyér T/U.	Sajtos rúd. Alma.	Hot-dog. Mandarin.	Meggyes rétes 120g-os.	Csicseriborsókrém. Barna magvas kenyér. Kefir.
	E: 1 544(Kj) Kcal: 369(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsír: 10(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 982(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsír: 25(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	E: 2 441(Kj) Kcal: 584(KCal) F: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsír: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	E: 1 189(Kj) Kcal: 284(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsír: 10(g) Cuk: 14(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	E: 1 641(Kj) Kcal: 393(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsír: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Mustár,Glutén,Szezámmag,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola 11-14)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
Tízórai	Iskola tej program. Túrós táska. Alma. E: 936(Kj) Kcal: 224(KCal) F: 6(g) Kol: 50(g) Sz: 25(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Görög joghurt. Kifli. E: 1 321(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 8(g) Cuk: 22(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	Iskola tej program. Lapka sajt. Császárzsemle. Karalábé. E: 1 052(Kj) Kcal: 252(KCal) F: 9(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Kocka sajt (ízes). Korpás kifli. E: 1 239(Kj) Kcal: 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 9(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Iskola tej program. Szendvicstúró. Sajtos stangli. E: 1 685(Kj) Kcal: 403(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 9(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Meggyes nudli. Körte. Tökmagvas kenyér. E: 4 348(Kj) Kcal: 1 040(KCal) F: 29(g) Kol: 19(g) Sz: 177(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Paradicsomos húsgombóc. Kivi. Rozskenyér (E). E: 2 843(Kj) Kcal: 680(KCal) F: 25(g) Kol: 42(g) Sz: 95(g) Zsir: 18(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Hétmagvas kenyér. E: 2 794(Kj) Kcal: 668(KCal) F: 25(g) Kol: 31(g) Sz: 94(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Kukorica krémleves pattogatott kukoricáv. Halropogós. Vajas burgonya. Barna magvas kenyér. Alma. E: 4 162(Kj) Kcal: 996(KCal) F: 49(g) Kol: 0(g) Sz: 120(g) Zsir: 34(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén.Halak,Tojás,Szezámmag,	Orja leves. Csirkepörkölt. Teljes kiörlésű orsó tészta. Korpás kenyér (E). Csemegeuborka. E: 3 514(Kj) Kcal: 841(KCal) F: 52(g) Kol: 136(g) Sz: 105(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só: 17(g) A:Glutén,Tojás,
Uzsonna	Sajtkrém. Paprika. Kefír. Rozskenyér T/U. E: 1 544(Kj) Kcal: 369(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Sajtos rúd. Alma. E: 1 982(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 25(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	Hot-dog. Mandarin. E: 2 441(Kj) Kcal: 584(KCal) F: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	Meggyes rétes 120g-os. E: 1 189(Kj) Kcal: 284(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 10(g) Cuk: 14(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Csicseriborsókrém. Barna magvas kenyér. Kefír. E: 1 641(Kj) Kcal: 393(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Mustár,Glutén,Szezámmag,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
Reggeli	Citromos tea. Sajtos pogácsa. Natúr joghurt. E: 2 612(Kj) Kcal: 625(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 36(g) Cuk: 18(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	Citromos tea. Sonkakrém. Jégcsap retek. Kornspitz kifli. E: 1 900(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 14(g) Kol: 5(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kígyóuborka. Alföldi kenyér. E: 1 140(Kj) Kcal: 273(KCal) F: 21(g) Kol: 392(g) Sz: 34(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Sajtos zabpástétom. Kefir. Alföldi kenyér. E: 2 148(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Mustár,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. E: 2 104(Kj) Kcal: 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 6(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Vacsora	Házi bélszínroló. Csőben sült cukkíni 1/2 adag. Hasábburgonya 1/2 adag. Alföldi kenyér. E: 3 330(Kj) Kcal: 797(KCal) F: 33(g) Kol: 57(g) Sz: 77(g) Zsir: 39(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Tömlős sajt. Narancs. Alföldi kenyér. E: 2 068(Kj) Kcal: 495(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 17(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Grillezett csirkemell. Kefires tökfőzelék. Túró Rudi. Alföldi kenyér. E: 2 090(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 35(g) Kol: 106(g) Sz: 55(g) Zsir: 15(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Csibe fasírt (házi). Tojásos burgonyasaláta. Alföldi kenyér. E: 2 588(Kj) Kcal: 619(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Mustár,	Sonkás szendvics paprikával. Körte. E: 2 997(Kj) Kcal: 717(KCal) F: 13(g) Kol: 14(g) Sz: 82(g) Zsir: 23(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,Szójabab
Utóvacsora	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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Étlap (Középiskola 15-18)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
Reggeli		Citromos tea. Sonkakrém. Jégcsap retek. Kornspitz kifli.	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kígyóuborka. Alföldi kenyér.	Tej. Padlizsánkrém. Kefir. Alföldi kenyér.	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli.
	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: 1 900(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 14(g) Kol: 5(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	E: 1 140(Kj) Kcal: 273(KCal) F: 21(g) Kol: 392(g) Sz: 34(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 873(Kj) Kcal: 448(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	E: 2 235(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Meggyes nudli. Körte. Tökmagvas kenyér.	Májgombóc leves. Paradicsomos húsgombóc. Kivi. Rozskenyér (E).	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Hétmagvas kenyér.	Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Almaszósz. Kivi. Barna magvas kenyér.	Orja leves. Csirkepörkölt. Teljes kiörlésű orsó tészta. Korpás kenyér (E). Csemegeuborka.
	E: 4 348(Kj) Kcal: 1 040(KCal) F: 29(g) Kol: 19(g) Sz: 177(g) Zsir: 20(g) Cuk: 8(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	E: 2 822(Kj) Kcal: 675(KCal) F: 25(g) Kol: 42(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,	E: 2 833(Kj) Kcal: 678(KCal) F: 25(g) Kol: 31(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	E: 3 064(Kj) Kcal: 733(KCal) F: 25(g) Kol: 43(g) Sz: 104(g) Zsir: 11(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,	E: 4 028(Kj) Kcal: 964(KCal) F: 62(g) Kol: 170(g) Sz: 119(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só: 16(g) A:Glutén,Tojás,
Vacsora	Házi bélszínroló. Csőben sült cukkini 1/2 adag. Hasábburgonya 1/2 adag. Alföldi kenyér.	Citromos tea. Tömlős sajt. Narancs. Alföldi kenyér.	Grillezett csirkemell. Kefíres tökfőzelék. Túró Rudi. Alföldi kenyér.	Csibe fasírt (házi). Tojásos burgonyasaláta. Alföldi kenyér.	
	E: 3 330(Kj) Kcal: 797(KCal) F: 33(g) Kol: 57(g) Sz: 77(g) Zsir: 39(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	E: 2 066(Kj) Kcal: 494(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 19(g) Cuk: 17(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	E: 2 090(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 35(g) Kol: 106(g) Sz: 55(g) Zsir: 15(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	E: 2 588(Kj) Kcal: 619(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Mustár,	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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Élelmezésvezető

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06
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	**Sertésbecsinált leves. Almás batyu. Körte. Alföldi kenyér.** E: 5 299(Kj) Kcal: 1 268(KCal) F: 34(g) Kol: 19(g) Sz: 173(g) Zsir: 35(g) Cuk: 5(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	**Májgombóc levcs. Töltött paprika paradicsom mártással. Kivi. Alföldi kenyér.** E: 2 887(Kj) Kcal: 691(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 84(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	**Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Alföldi kenyér.** E: 3 048(Kj) Kcal: 729(KCal) F: 28(g) Kol: 38(g) Sz: 102(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	**Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Almaszósz. Kivi. Alföldi kenyér.** E: 2 934(Kj) Kcal: 702(KCal) F: 23(g) Kol: 43(g) Sz: 99(g) Zsir: 9(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	**Orja leves. Sült hurka, kolbász. Burgonyapüré. Párolt káposzta. Alföldi kenyér.** E: 8 708(Kj) Kcal: 2 083(KCal) F: 83(g) Kol: 145(g) Sz: 171(g) Zsir: 119(g) Cuk: 5(g) Só: 11(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06	Szombat 2015.11.07	Vasárnap 2015.11.08
Reggeli	Citromos tea. Sajtos pogácsa. Natúr joghurt. E: 2 745(Kj) Kcal: 657(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 36(g) Cuk: 26(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezá dioxid,	Citromos tea. Sonkakrém. Jégcsap retek. Kornspitz kifli. E: 2 245(Kj) Kcal: 537(KCal) F: 17(g) Kol: 7(g) Sz: 48(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kígyóuborka. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 844(Kj) Kcal: 441(KCal) F: 25(g) Kol: 392(g) Sz: 70(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Padlizsánkrém. Kefír. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 535(Kj) Kcal: 607(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. E: 2 237(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 6(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Kőrözött. póréhagyma. Tökmagvas zsemle R/V. E: 2 342(Kj) Kcal: 560(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Mini vaj. Ementáli sajt. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 381(Kj) Kcal: 570(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Almás batyu. Kenyér (E) 2/1. E: 5 493(Kj) Kcal: 1 314(KCal) F: 36(g) Kol: 19(g) Sz: 177(g) Zsir: 37(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	Májgombóc leves. Töltött paprika paradicsom mártással. Kenyér (E) 2/1. E: 2 692(Kj) Kcal: 644(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Kenyér (E) 2/1. E: 3 318(Kj) Kcal: 794(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 114(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Almaszósz. Kavart omlós pite. Kenyér (E) 2/1. E: 5 128(Kj) Kcal: 1 227(KCal) F: 32(g) Kol: 34(g) Sz: 166(g) Zsir: 30(g) Cuk: 24(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	Orja levcs. Sült hurka, kolbász. Burgonyapüré. Párolt káposzta. Kenyér (E) 2/1. E: 8 935(Kj) Kcal: 2 137(KCal) F: 84(g) Kol: 145(g) Sz: 182(g) Zsir: 119(g) Cuk: 5(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Zöldborsó leves. Csirkepörkölt. Kenyér (E) 2/1. Galuska. Cékla. E: 5 539(Kj) Kcal: 1 325(KCal) F: 73(g) Kol: 170(g) Sz: 148(g) Zsir: 45(g) Cuk: 30(g) Só: 30(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Mustár,	Saláta leves. Sajtos sertéskaraj. Csőben sült karfiol 1/2 adag. Párolt rizs 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 3 648(Kj) Kcal: 873(KCal) F: 44(g) Kol: 92(g) Sz: 95(g) Zsir: 33(g) Cuk: 4(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna	Körte. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 13(Kj) Kcal: 3(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Körte. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Banán. E: 882(Kj) Kcal: 211(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Házi bélszínroló. Csőben sült cukkíni 1/2 adag. Hasábburgonya 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 897(Kj) Kcal: 932(KCal) F: 37(g) Kol: 57(g) Sz: 105(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Tömlős sajt. Narancs. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 635(Kj) Kcal: 630(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 19(g) Cuk: 17(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Grillezett csirkemell. Kefíres tökfőzelék. Túró Rudi. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 268(Kj) Kcal: 782(KCal) F: 39(g) Kol: 106(g) Sz: 82(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Csibefasírt (házi). Tojásos burgonyasaláta. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 155(Kj) Kcal: 755(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Mustár,	Tej. Almás rétes 60g-os. E: 1 901(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 19(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Tej. Szendvics sonka. Mini margarin. Piros retek. Sajtos stangli. E: 2 441(Kj) Kcal: 584(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 9(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Juhsajt. Zöldhagyma. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 131(Kj) Kcal: 749(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28.

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06	Szombat 2015.11.07	Vasárnap 2015.11.08
Tízórai	Mini margarin. Zsemle 1/2 db. E: 541(Kj) Kcal: 130(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,	Kocka sajt natúr. Zsemle 1/2 db. E: 658(Kj) Kcal: 158(KCal) F: 7(g) Kol: 128(g) Sz: 18(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Trapista sajt. Zsemle 1/2 db. E: 742(Kj) Kcal: 178(KCal) F: 10(g) Kol: 32(g) Sz: 18(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Lapka sajt. Zsemle 1/2 db. E: 564(Kj) Kcal: 135(KCal) F: 5(g) Kol: 21(g) Sz: 18(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Mini vaj. Zsemle 1/2 db. E: 975(Kj) Kcal: 233(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Zala felvágott. Zsemle 1/2 db. E: 651(Kj) Kcal: 156(KCal) F: 7(g) Kol: 33(g) Sz: 18(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,	Kocka sajt natúr. Zsemle 1/2 db. E: 658(Kj) Kcal: 158(KCal) F: 7(g) Kol: 128(g) Sz: 18(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Uzsonna	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Kifli 1/2 db. E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,
Utóvacsora	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:	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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyomaendrődi 2015. 10. 28. Diétetikus: Sinyáné Nagy Éva

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06	Szombat 2015.11.07	Vasárnap 2015.11.08
Reggeli	Diab. Citromos tea. Natúr joghurt. Sajtos zsemle. E: 1 706(Kj) Kcal: 408(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 9(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Diab. Citromos tea. Sonkakrém. Jégcsap retek. Kornspitz kifli (C). E: 1 379(Kj) Kcal: 330(KCal) F: 11(g) Kol: 9(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár	Diab. Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kígyóuborka. Barna magvas kenyér ch.. E: 1 157(Kj) Kcal: 277(KCal) F: 22(g) Kol: 392(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	Diab. Citromos tea. Padlizsánkrém. Kefír. Barna magvas kenyér ch.. E: 1 439(Kj) Kcal: 344(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tojás,Tej,Glutén,Szezámm	Diab. Citromos tea. Diab. joghurt. Kifli (C). E: 1 088(Kj) Kcal: 260(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Diab. Citromos tea. Kőrözött. póréhagyma. Tökmagvas zsemle 1db. E: 1 472(Kj) Kcal: 352(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 5(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej 2dl. Mini vaj. Ementáli sajt. Paradicsom friss. Barna magvas kenyér ch.. E: 1 666(Kj) Kcal: 398(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Almás batyu diab.. Alma. E: 4 262(Kj) Kcal: 1 020(KCal) F: 25(g) Kol: 19(g) Sz: 113(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Töltött paprika paradicsom mártással dia. Kivi. E: 1 619(Kj) Kcal: 387(KCal) F: 19(g) Kol: 43(g) Sz: 41(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó 35g. Csalamádé. E: 2 057(Kj) Kcal: 492(KCal) F: 20(g) Kol: 38(g) Sz: 38(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Diab. Almaszósz. Kivi. E: 2 231(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 22(g) Kol: 53(g) Sz: 64(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	Orja leves. Sült hurka, kolbász. Burgonyapüré 100g. Párolt káposzta diab. 150g. E: 6 078(Kj) Kcal: 1 454(KCal) F: 72(g) Kol: 145(g) Sz: 82(g) Zsir: 110(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Diab. Zöldborsó leves. Csirkepörkölt. Teljes kiőrlésű orsó tészta 40g. Diab. Uborka saláta. E: 3 168(Kj) Kcal: 758(KCal) F: 56(g) Kol: 170(g) Sz: 55(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só: 15(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	Diab. Saláta leves. Sajtos sertéskaraj. Csőben sült karfiol 150g. Párolt rizs 15g. Alma. E: 2 757(Kj) Kcal: 660(KCal) F: 38(g) Kol: 86(g) Sz: 37(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,
Vacsora	Házi bélszínroló. Csőben sült cukkini 200g. Hasáb burgonya 100g.. E: 2 799(Kj) Kcal: 670(KCal) F: 28(g) Kol: 62(g) Sz: 50(g) Zsir: 39(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Diab. Citromos tea. Tömlős sajt. Narancs. Barna magvas kenyér ch.. E: 1 947(Kj) Kcal: 466(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	Grillezett csirkemell. Kefíres tökfőzelék. Natúr túró. Barna magvas kenyér ch.. E: 2 607(Kj) Kcal: 624(KCal) F: 41(g) Kol: 66(g) Sz: 45(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,	Csibefasírt (házi). Tojásos burgonyasaláta 200g. Barna magvas kenyér 1/2 szelet. E: 2 370(Kj) Kcal: 567(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 3(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Mustár,S	Tej 2dl. Trapista sajt. Mini margarin. Alma. Korpás kifli C. E: 1 678(Kj) Kcal: 401(KCal) F: 20(g) Kol: 32(g) Sz: 44(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Tej 2dl. Szendvics sonka. Mini margarin. Piros retek. Sajtos kifli. E: 2 249(Kj) Kcal: 538(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 15(g) Cuk: 9(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej 2dl. Juhsajt. Zöldhagyma. Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet. E: 2 527(Kj) Kcal: 605(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 23.

Élelmezésvezető

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

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06	Szombat 2015.11.07	Vasárnap 2015.11.08
Reggeli	Citromos tea. Edami sajt. Natúr joghurt. Magos rozsos zsemle. E: 2 455(Kj) Kcal: 587(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 21(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Citromos tea. Sonkakrém. Kompót. Kornspitz kifli. E: 2 230(Kj) Kcal: 533(KCal) F: 16(g) Kol: 7(g) Sz: 47(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Házi alma kompót. Kígyóuborka. E: 1 900(Kj) Kcal: 454(KCal) F: 25(g) Kol: 392(g) Sz: 73(g) Zsir: 6(g) Cuk: 12(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Kefir. Almás túrókrém. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 064(Kj) Kcal: 494(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. E: 2 237(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 6(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Natúr túró. Házi alma kompót. Tökmagvas zsemle R/V. E: 2 389(Kj) Kcal: 571(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 12(g) Cuk: 22(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,	Kefír. Mini margarin. Óvári sajt. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 105(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves. Almás batyu. Kenyér (E) 2/1. E: 5 493(Kj) Kcal: 1 314(KCal) F: 36(g) Kol: 19(g) Sz: 177(g) Zsir: 37(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	Májgombóc leves. Egybensült pulykavagdalt szelet. Kelkáposztapüré főzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 2 699(Kj) Kcal: 646(KCal) F: 38(g) Kol: 83(g) Sz: 80(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves. Zöldséges sertésrizottó epés.. Őszibarack befőtt. Kenyér (E) 2/1. E: 3 419(Kj) Kcal: 818(KCal) F: 29(g) Kol: 38(g) Sz: 121(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Almaszósz epés.. Kenyér (E) 2/1. E: 3 377(Kj) Kcal: 808(KCal) F: 25(g) Kol: 43(g) Sz: 121(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	Orja leves. Zöldséges sertésragu. Főtt burgonya. Őszibarack befőtt. Kenyér (E) 2/1. E: 3 279(Kj) Kcal: 785(KCal) F: 29(g) Kol: 38(g) Sz: 115(g) Zsir: 21(g) Cuk: 15(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Zöldborsó püréleves. Csirkepörkölt diab.. Kenyér (E) 2/1. Galuska. Almás-céklasaláta. E: 5 351(Kj) Kcal: 1 280(KCal) F: 74(g) Kol: 170(g) Sz: 146(g) Zsir: 41(g) Cuk: 30(g) Só: 30(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Mustár,	Saláta leves epés.. Sajtos sertés csíkok. Csőben sült brokkoli 1/2 adag. Párolt rizs 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 4 272(Kj) Kcal: 1 022(KCal) F: 44(g) Kol: 81(g) Sz: 126(g) Zsir: 41(g) Cuk: 30(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,
Uzsonna	Gyümölcspép. E: 406(Kj) Kcal: 97(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Sült alma. E: 26(Kj) Kcal: 6(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Almapép. E: 19(Kj) Kcal: 5(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Gyümölcspép. E: 406(Kj) Kcal: 97(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma befőtt. E: 731(Kj) Kcal: 175(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 4(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Gyümölcspép. E: 406(Kj) Kcal: 97(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Gyümölcspép. E: 406(Kj) Kcal: 97(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Házi bélszínroló (tepsin sült). Csőben sült cukkíni 1/2 adag. Tepsis burgonya 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 439(Kj) Kcal: 823(KCal) F: 38(g) Kol: 57(g) Sz: 112(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Almás házi sovány sajtkrém. Cseresznye befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 687(Kj) Kcal: 404(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 4(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Grillezett csirkemell. Kefíres tökfőzelék. Vanilliás túró. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 263(Kj) Kcal: 781(KCal) F: 47(g) Kol: 66(g) Sz: 75(g) Zsir: 31(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Csibefasírt (házi) tepsin sült. Joghurtos burgonyasaláta. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 573(Kj) Kcal: 616(KCal) F: 44(g) Kol: 79(g) Sz: 95(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Natúr joghurt. Kalács. Mini margarin. Gyümölcspép. E: 2 089(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	Natúr joghurt. Szendvics sonka. Mini margarin. Házi alma kompót. Sajtos stangli. E: 2 152(Kj) Kcal: 515(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 17(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Edami sajt. Mini margarin. Gyümölcspép. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 605(Kj) Kcal: 623(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28. Diétetikus: Szinginé Nagy Cora

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2015.11.02 - 2015.11.08

	Hétfő 2015.11.02	Kedd 2015.11.03	Szerda 2015.11.04	Csütörtök 2015.11.05	Péntek 2015.11.06	Szombat 2015.11.07	Vasárnap 2015.11.08
Reggeli	Citromos tea. Magos rozsos zsemle. Laktózmentes joghurt natúr. Laktózmentes szeletelt sajt. E: 2 173(Kj) Kcal: 520(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 21(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	Citromos tea. Sonkakrém lm.. Jégcsap retek. Kornspitz kifli. E: 2 493(Kj) Kcal: 596(KCal) F: 9(g) Kol: 9(g) Sz: 47(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kígyóuborka. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 844(Kj) Kcal: 441(KCal) F: 25(g) Kol: 392(g) Sz: 70(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej lm. Padlizsánkrém lm.. Kefir. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 777(Kj) Kcal: 664(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 26(g) Cuk: 21(g) Só: 2(g) A:Tojás,Tej,Glutén,	Citromos tea. Laktózmentes gyümölcsös joghurt. Kifli. E: 2 224(Kj) Kcal: 532(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 7(g) Cuk: 42(g) Só: 1(g) A:Glutén,	Citromos tea. Kőrözött lm. póréhagyma. Tökmagvas zsemle R/V. E: 1 975(Kj) Kcal: 473(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só: 5(g) A:Glutén,	Tej lm. Mini margarin. Laktózmentes szeletelt sajt. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 325(Kj) Kcal: 556(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 17(g) Cuk: 16(g) Só: 2(g) A:Glutén,
Ebéd	Sertésbecsinált leves lm. Prézlis tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 470(Kj) Kcal: 1 069(KCal) F: 30(g) Kol: 19(g) Sz: 187(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 14(g) A:Glutén,	Májgombóc leves. Töltött paprika paradicsom mártással. Kenyér (E) 2/1. E: 2 692(Kj) Kcal: 644(KCal) F: 26(g) Kol: 59(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	Brokkoli krémleves lm. Zöldséges sertésrizottó. Csalamádé. Kenyér (E) 2/1. E: 3 236(Kj) Kcal: 774(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 114(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Glutén,	Pirított tésztaleves. Sült csirkecomb. Almaszósz tejm.. Kenyér (E) 2/1. E: 3 348(Kj) Kcal: 801(KCal) F: 22(g) Kol: 34(g) Sz: 117(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só: 8(g) A:Glutén,	Orja leves. Sült hurka, kolbász. Burgonyapüré (tejm). Párolt káposzta. Kenyér (E) 2/1. E: 7 745(Kj) Kcal: 1 853(KCal) F: 80(g) Kol: 145(g) Sz: 154(g) Zsir: 119(g) Cuk: 7(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tojás,	Zöldborsó leves lm. Csirkepörkölt. Kenyér (E) 2/1. Galuska. Cékla. E: 5 472(Kj) Kcal: 1 309(KCal) F: 74(g) Kol: 170(g) Sz: 150(g) Zsir: 42(g) Cuk: 31(g) Só: 30(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,	Saláta leves lm. Csemege sertéskaraj. Csőben sült karfiol 1/2 adag lm.. Párolt rizs 1/2 adag. E: 3 037(Kj) Kcal: 727(KCal) F: 34(g) Kol: 44(g) Sz: 99(g) Zsir: 20(g) Cuk: 10(g) Só: 9(g) A:Glutén,
Uzsonna	Körte. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 13(Kj) Kcal: 3(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Körte. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Banán. E: 882(Kj) Kcal: 211(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Házi bélszínroló. Csőben sült cukkíni 1/2 adag lm. Hasábburgonya 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 885(Kj) Kcal: 929(KCal) F: 33(g) Kol: 57(g) Sz: 103(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,	Citromos tea. Gyulai kenőmájas. Narancs. Kenyér (R/V) 2/1. E: 7 703(Kj) Kcal: 1 843(KCal) F: 88(g) Kol: 1 120(g) Sz: 80(g) Zsir: 140(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,	Grillezett csirkemell. Kefires tökfőzelék. Laktózmentes túrórudi. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 270(Kj) Kcal: 782(KCal) F: 39(g) Kol: 66(g) Sz: 79(g) Zsir: 33(g) Cuk: 7(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Csibefasírt (házi). Tojásos burgonyasaláta 200g. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 155(Kj) Kcal: 755(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Mustár,	Tej lm. Laktózmentes sajt. Alma. Korpás kifli. E: 2 198(Kj) Kcal: 526(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 13(g) Cuk: 24(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,	Tej lm. Szendvics sonka. Mini margarin. Piros retek. Tönkölybúzás zsemle. E: 2 515(Kj) Kcal: 602(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 19(g) Cuk: 24(g) Só: 3(g) A:Glutén,	Tej lm. Laktózmentes sajt. Zöldhagyma. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 003(Kj) Kcal: 479(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, 2015. 10. 28. Diétetikus: Szinginé Nagy Éva

Élelmezésvezető