Étlap (Bölcsöde 0-3)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
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	**Rakott padlizsán.** E: 800(Kj) Kcal: 191(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 23(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:	**Zöldborsó főzelék.** **Sült virsli.** E: 1 244(Kj) Kcal: 298(KCal) F: 15(g) Kol: 27(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,	**Sajtos joghurt alatt sült csirkemellcsík.** **Párolt rizs.** E: 1 430(Kj) Kcal: 342(KCal) F: 22(g) Kol: 49(g) Sz: 42(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,	**Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** E: 629(Kj) Kcal: 151(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Halak,Tej,	**Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** E: 711(Kj) Kcal: 170(KCal) F: 12(g) Kol: 26(g) Sz: 12(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,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 !

Gy. 2015. 11. 25.

Étkezési Központ

Étkezésvezető

Étlap (Ovoda 3-6)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
Tízórai	**Tej.** **Szeletelt szalámi.** **Vaj.** **Jégcsap retek.** **Tönkölybúzás zsemle.** E: 2 425(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 25(g) Kol: 38(g) Sz: 52(g) Zsir: 31(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Kakaó.** **Liga margarin.** **Bordás.** E: 1 393(Kj) Kcal: 333(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Sajtos pogácsa.** **Alma.** E: 2 268(Kj) Kcal: 542(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**Citromos tea.** **Edami sajt.** **Pritamin paprika.** **Zsemle.** **Natúr joghurt 5/1.** E: 1 655(Kj) Kcal: 396(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 14(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Kuglóf szelet.** **Alma.** E: 1 780(Kj) Kcal: 426(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 12(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Palócleves.** **Stíriai metélt vitaminos tésztával.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 3 547(Kj) Kcal: 849(KCal) F: 42(g) Kol: 28(g) Sz: 105(g) Zsir: 39(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Körte.** **Rozskenyér (E).** E: 3 225(Kj) Kcal: 772(KCal) F: 34(g) Kol: 27(g) Sz: 96(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,Tej,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi pulykamell.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér.** E: 2 122(Kj) Kcal: 508(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 14(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Sz	**Karalábéleves.** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Barna magvas kenyér.** E: 2 188(Kj) Kcal: 523(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Halak,Szezámmag,	**Marhahúsleves.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Csoki mikulás.** **Korpás kenyér (E).** E: 1 993(Kj) Kcal: 477(KCal) F: 21(g) Kol: 44(g) Sz: 47(g) Zsir: 22(g) Cuk: 7(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Kefír 5/1.** **Forma kenyér.** E: 1 189(Kj) Kcal: 284(KCal) F: 19(g) Kol: 294(g) Sz: 33(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Búzacsírás sajtkrém.** **Kígyóuborka.** **Baugett.** E: 786(Kj) Kcal: 188(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Köles kőrözött.** **Zöldhagyma.** **Natúr joghurt 5/1.** **Tökmagvas kenyér.** E: 1 505(Kj) Kcal: 360(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Gépsonka.** **Liga margarin.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 2 125(Kj) Kcal: 508(KCal) F: 8(g) Kol: 18(g) Sz: 35(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Citromos tea.** **Karotta krém.** **Kefír 5/1.** **Korpás kenyér T/U.** E: 1 147(Kj) Kcal: 274(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só: 1(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 !

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő 2015.11.30	Kedd 2015.12.01	Szerda 2015.12.02	Csütörtök 2015.12.03	Péntek 2015.12.04
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 tejm. Prézlis tészta. Alma. Tökmagvas kenyér.** E: 2 682(Kj) Kcal: 642(KCal) F: 20(g) Kol: 14(g) Sz: 116(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 13(g) A:Glutén,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült virsli. Lencsefőzelék tejm.. Körte. Rozskenyér (E).** E: 3 168(Kj) Kcal: 758(KCal) F: 34(g) Kol: 27(g) Sz: 95(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,	**Zellerkrém leves tejm.. Párizsi pulykamell tejm.. Párolt rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Hétmagvas kenyér.** E: 2 058(Kj) Kcal: 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Karalábéleves tejm.. Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk. Barna magvas kenyér.** E: 1 798(Kj) Kcal: 430(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szezámmag,	**Marha húsleves eperlevéllel. Csemege sertéskaraj. Meggymártás tejm.. Piskótatekercs. Korpás kenyér (E).** E: 2 283(Kj) Kcal: 546(KCal) F: 24(g) Kol: 37(g) Sz: 82(g) Zsir: 12(g) Cuk: 16(g) Só: 3(g) A:Zeller,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

Étlap (Altalános iskola (7-10))

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
Tízórai	**Iskola tej program.** **Sajtkrém.** **Körte.** **Tönkölybúzás zsemle.**	**Poharas kakaó.** **Bordás.**	**Iskola tej program.** **Sajtos pogácsa.** **Alma.**	**Edami sajt.** **Pritamin paprika.** **Natúr joghurt.** **Zsemle.**	**Iskola tej program.** **Cifra kalács.** **Alma.**
	E: 1 246(Kj) Kcal: 298(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 8(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 125(Kj) Kcal: 269(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	E: 2 236(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 31(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	E: 1 702(Kj) Kcal: 407(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	E: 2 117(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 9(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
Ebéd	**Palócleves.** **Stíriai metélt vitaminos tésztával.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.**	**Csontleves, csigatésztával.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Alma.** **Rozskenyér (E).**	**Zellerkrém leves.** **Párizsi pulykamell.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér.**	**Karalábéleves.** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Körte.** **Barna magvas kenyér.**	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Csoki mikulás.** **Korpás kenyér (E).**
	E: 4 313(Kj) Kcal: 1 032(KCal) F: 50(g) Kol: 28(g) Sz: 138(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	E: 3 928(Kj) Kcal: 940(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 103(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Tej,	E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Sz	E: 3 211(Kj) Kcal: 768(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 107(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,Szezámmag,	E: 2 446(Kj) Kcal: 585(KCal) F: 27(g) Kol: 45(g) Sz: 68(g) Zsir: 21(g) Cuk: 9(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	**Házi csirkemáj pástétom.** **Kefir.** **Forma kenyér.**	**Búzacsírás sajtkrém.** **Kígyóuborka.** **Baugett.**	**Kőrözött.** **Zöldhagyma.** **Natúr joghurt.** **Forma kenyér.**	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **puffancs szezámmagos 60g-os.**	**Karotta krém.** **Kefir.** **Korpás zsemle.**
	E: 2 143(Kj) Kcal: 513(KCal) F: 29(g) Kol: 392(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 279(Kj) Kcal: 306(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 873(Kj) Kcal: 448(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 2 232(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	E: 1 346(Kj) Kcal: 322(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 14(g) Cuk: 11(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,

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

Gy. 2015. 11. 25.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola 11-14)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő	*Kedd*	*Szerda*	*Csütörtök*	*Péntek*
	2015.11.30	*2015.12.01*	*2015.12.02*	*2015.12.03*	*2015.12.04*
Reggeli	**Citromos tea.** **Házi gyümölcsös joghurt.** **Kifli.** E: 2 316(Kj) Kcal: 554(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Medve sajt.** **Óvári sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Barna magvas kenyér (R/V).** E: 1 601(Kj) Kcal: 383(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 11(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Tej.** **Köles kőrözött.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.** E: 1 713(Kj) Kcal: 410(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 65(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Alföldi kenyér.** E: 1 319(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,	**Citromos tea.** **Sajtkrém.** **Paprika.** **Tökmagvas kenyér.** E: 922(Kj) Kcal: 221(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 5(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,
Vacsora	**Rizses sertéshús.** **Csemegeuborka.** **Alföldi kenyér.** E: 2 615(Kj) Kcal: 626(KCal) F: 20(g) Kol: 31(g) Sz: 100(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Sült tarja.** **Csőben sült brokkoli 1/2 adag.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** E: 3 460(Kj) Kcal: 828(KCal) F: 47(g) Kol: 124(g) Sz: 56(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Tojásos lecsó.** **Alföldi kenyér.** E: 2 105(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 22(g) Kol: 80(g) Sz: 55(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,Tojás,Glut	**Citromos tea.** **Kefir.** **Kocka sajt natúr.** **Kornspitz kifli.** E: 2 108(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 16(g) Kol: 128(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	**Prágai sonka.** **Liga margarin.** **Jégcsap retek.** **puffancs szezámmagos 120g-os.** E: 2 028(Kj) Kcal: 485(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,
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

Étlap (Általános iskola 11-14)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
Tízórai	**Iskola tej program.** **Sajtkrém.** **Körte.** **Tönkölybúzás zsemle.** E: 1 246(Kj) Kcal: 298(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 8(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Poharas kakaó.** **Bordás.** E: 1 125(Kj) Kcal: 269(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Iskola tej program.** **Sajtos pogácsa.** **Alma.** E: 2 236(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 31(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**Edami sajt.** **Pritamin paprika.** **Natúr joghurt.** **Zsemle.** E: 1 702(Kj) Kcal: 407(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 15(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Iskola tej program.** **Cifra kalács.** **Alma.** E: 2 117(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 9(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
Ebéd	**Palócleves.** **Stíriai metélt vitaminos tésztával.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 4 313(Kj) Kcal: 1 032(KCal) F: 50(g) Kol: 28(g) Sz: 138(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	**Csontleves, csigatésztával.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Alma.** **Rozskenyér (E).** E: 3 928(Kj) Kcal: 940(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 103(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Tej,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi pulykamell.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér.** E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Sz	**Karalábéleves.** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Körte.** **Barna magvas kenyér.** E: 3 211(Kj) Kcal: 768(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 107(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,Szezámmag,	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Csoki mikulás.** **Korpás kenyér (E).** E: 2 446(Kj) Kcal: 585(KCal) F: 27(g) Kol: 45(g) Sz: 68(g) Zsir: 21(g) Cuk: 9(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	**Házi csirkemáj pástétom.** **Kefir.** **Forma kenyér.** E: 2 143(Kj) Kcal: 513(KCal) F: 29(g) Kol: 392(g) Sz: 61(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Búzacsírás sajtkrém.** **Kígyóuborka.** **Baugett.** E: 1 279(Kj) Kcal: 306(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Kőrözött.** **Zöldhagyma.** **Natúr joghurt.** **Forma kenyér.** E: 1 873(Kj) Kcal: 448(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 11(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 2 232(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Karotta krém.** **Kefir.** **Korpás zsemle.** E: 1 346(Kj) Kcal: 322(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 14(g) Cuk: 11(g) Só: 1(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 !

Élelmezésvezető

Étlap (Középiskola 15-18)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
Reggeli		**Citromos tea.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Kaliforniai paprika.** **Alföldi kenyér.**	**Tej.** **Köles kőrözött.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.**	**Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Alföldi kenyér.**	**Kakaó.** **Kuglóf szelet.** **Mini vaj.**
	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: 1 505(Kj) Kcal: 360(KCal) F: 23(g) Kol: 392(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 713(Kj) Kcal: 410(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 65(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 319(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,	E: 2 746(Kj) Kcal: 657(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 30(g) Cuk: 29(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Palócleves.** **Stíriai metélt vitaminos tésztával.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.**	**Csontleves, csigatésztával.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Alma.** **Rozskenyér (E).**	**Zellerkrém leves.** **Párizsi pulykamell.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér.**	**Karalábéleves.** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Körte.** **Barna magvas kenyér.**	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Csoki mikulás.** **Korpás kenyér (E).**
	E: 4 313(Kj) Kcal: 1 032(KCal) F: 50(g) Kol: 28(g) Sz: 138(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	E: 4 286(Kj) Kcal: 1 025(KCal) F: 46(g) Kol: 225(g) Sz: 98(g) Zsir: 48(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,T	E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Sz	E: 3 211(Kj) Kcal: 768(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 107(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,Szezámmag,	E: 2 446(Kj) Kcal: 585(KCal) F: 27(g) Kol: 45(g) Sz: 68(g) Zsir: 21(g) Cuk: 9(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Vacsora	**Rizses sertéshús.** **Csemegeuborka.** **Alföldi kenyér.**	**Sült tarja.** **Csőben sült brokkoli 1/2 adag.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.**	**Tojásos lecsó.** **Alföldi kenyér.**	**Citromos tea.** **Kefír.** **Kocka sajt natúr.** **Kornspitz kifli.**	
	E: 2 615(Kj) Kcal: 626(KCal) F: 20(g) Kol: 31(g) Sz: 100(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,	E: 3 460(Kj) Kcal: 828(KCal) F: 47(g) Kol: 124(g) Sz: 56(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	E: 2 105(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 22(g) Kol: 80(g) Sz: 55(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,Tojás,Glut	E: 2 108(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 16(g) Kol: 128(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	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:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gy. 2015.11.25.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*
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.** **Túrós csusza tejföllel.** **Alma.** **Alföldi kenyér.** E: 4 384(Kj) Kcal: 1 049(KCal) F: 48(g) Kol: 28(g) Sz: 137(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Körte.** **Alföldi kenyér.** E: 5 399(Kj) Kcal: 1 292(KCal) F: 55(g) Kol: 300(g) Sz: 122(g) Zsir: 62(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,Tej,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi pulykamell.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** 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:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	**Karalábéleves.** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Alföldi kenyér.** E: 3 092(Kj) Kcal: 740(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Csoki mikulás.** **Alföldi kenyér.** E: 2 598(Kj) Kcal: 622(KCal) F: 31(g) Kol: 54(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Zeller,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 !

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő 2015.11.30	Kedd 2015.12.01	Szerda 2015.12.02	Csütörtök 2015.12.03	Péntek 2015.12.04	Szombat 2015.12.05	Vasárnap 2015.12.06
Reggeli	Citromos tea. Házi gyümölcsös jogburt. Kifli. E: 2 449(Kj) Kcal: 586(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Kaliforniai paprika. Kenyér (E) 2/1. E: 1 876(Kj) Kcal: 449(KCal) F: 33(g) Kol: 392(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Köles kőrözött. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 279(Kj) Kcal: 545(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Zöldséges tojásomlett. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 018(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,	Kakaó. Mini vaj. Kuglóf szelet. E: 2 909(Kj) Kcal: 696(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 30(g) Cuk: 39(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Mini vaj. Zala felvágott. Baugett. Natúr joghurt. E: 2 504(Kj) Kcal: 599(KCal) F: 20(g) Kol: 33(g) Sz: 67(g) Zsir: 28(g) Cuk: 17(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Tejhegríz kakószórással. E: 1 613(Kj) Kcal: 386(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Palócleves. Túrós csusza tejföllel. Kenyér (E) 2/1. E: 4 484(Kj) Kcal: 1 073(KCal) F: 50(g) Kol: 28(g) Sz: 149(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tej,	Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült krinoklin. Lencsefőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 5 469(Kj) Kcal: 1 308(KCal) F: 59(g) Kol: 300(g) Sz: 129(g) Zsir: 59(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,T	Zellerkrém leves. Párizsi pulykamell. Párolt rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 3 738(Kj) Kcal: 894(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 127(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	Karalábéleves. Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk. Kenyér (E) 2/1. E: 3 124(Kj) Kcal: 747(KCal) F: 41(g) Kol: 0(g) Sz: 105(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,	Marhahúsleves. Főtt marhabús. Meggymártás. Kenyér (E) 2/1. Csoki mikulás. E: 3 665(Kj) Kcal: 877(KCal) F: 39(g) Kol: 98(g) Sz: 94(g) Zsir: 38(g) Cuk: 12(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiol leves. Rántott csirkeszárny tepsin sütve. Vajas burgonya. Kenyér (E) 2/1. E: 4 879(Kj) Kcal: 1 167(KCal) F: 47(g) Kol: 0(g) Sz: 133(g) Zsir: 46(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	Újházi jérceleves. Gordon blue. Rizi-bizi. Uborka saláta. Kenyér (E) 2/1. E: 5 156(Kj) Kcal: 1 233(KCal) F: 51(g) Kol: 63(g) Sz: 159(g) Zsir: 32(g) Cuk: 3(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójab
Uzsonna	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:	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: 130(Kj) Kcal: 31(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Narancs. E: 257(Kj) Kcal: 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 130(Kj) Kcal: 31(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Mandarin. E: 188(Kj) Kcal: 45(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(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:
Vacsora	Rizses sertéshús. Csemegeuborka. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 189(Kj) Kcal: 763(KCal) F: 26(g) Kol: 38(g) Sz: 120(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,	Sült tarja. Csőben sült brokkoli 1/2 adag. Burgonyapüré 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 4 293(Kj) Kcal: 1 027(KCal) F: 52(g) Kol: 124(g) Sz: 97(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	Tojásos lecsó. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 671(Kj) Kcal: 639(KCal) F: 26(g) Kol: 80(g) Sz: 83(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,Tojás	Citromos tea. Medve sajt. Kefir. Sült tök. Kornspitz kifli. E: 2 890(Kj) Kcal: 691(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Tej. Prágai sonka. Mini margarin. Jégcsap retek. puffancs szezámmagos 60g-os. E: 2 342(Kj) Kcal: 560(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	Tej. Gomolya túró. Sajtos stangli. Alma. E: 2 553(Kj) Kcal: 611(KCal) F: 37(g) Kol: 50(g) Sz: 80(g) Zsir: 16(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Göngyölt oldalas. Lilahagyma. Kefir. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 990(Kj) Kcal: 715(KCal) F: 22(g) Kol: 101(g) Sz: 78(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő 2015.11.30	*Kedd* 2015.12.01	*Szerda* 2015.12.02	*Csütörtök* 2015.12.03	*Péntek* 2015.12.04	*Szombat* 2015.12.05	*Vasárnap* 2015.12.06
Reggeli	**Diab. Citromos tea. Házi gyümölcsös joghurt diab.. Kifli (C).** E: 1 519(Kj) Kcal: 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 9(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Óvári sajt. Kaliforniai paprika. Barna magvas kenyér ch..** E: 1 402(Kj) Kcal: 335(KCal) F: 29(g) Kol: 392(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Tej 2dl. Köles kőrözött. Paradicsom friss. Barna magvas kenyér ch..** E: 1 564(Kj) Kcal: 374(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Diab. Citromos tea. Zöldséges tojásomlett. Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet.** E: 1 592(Kj) Kcal: 381(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Szezámmag,	**Natúr joghurt. Mini margarin. Zsemle (C). Alma.** E: 1 268(Kj) Kcal: 303(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Mini vaj. Zala felvágott. Natúr joghurt. Barna magvas kenyér ch..** E: 1 892(Kj) Kcal: 453(KCal) F: 14(g) Kol: 33(g) Sz: 35(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Diab Tejbegríz kakószórással.** E: 1 115(Kj) Kcal: 267(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	**Palócleves. Túrós csusza tejföllel 40g. Alma.** E: 2 780(Kj) Kcal: 665(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 65(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült krinoklin. Lencsefőzelék. Körte.** E: 5 002(Kj) Kcal: 1 197(KCal) F: 55(g) Kol: 300(g) Sz: 107(g) Zsir: 58(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mus	**Zellerkrém leves. Párizsi pulykamell. Párolt rizs 25g. Párolt sárgarépa 200g.** E: 2 622(Kj) Kcal: 627(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	**Diab. Karalábéleves. Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk. Narancs.** E: 2 770(Kj) Kcal: 663(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tej,Halak,	**Marhahúsleves. Főtt marhahús. Meggymártás diab. Piskótatekercs diab..** E: 2 976(Kj) Kcal: 712(KCal) F: 37(g) Kol: 98(g) Sz: 63(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Karfiol leves. Rántott csirkeszárny tepsin sütve. Vajas burgonya 150g.** E: 3 575(Kj) Kcal: 855(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 47(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	**Újházi jérceleves. Gordon blue. Rizi-bizi 20g+50g. Diab. Uborka saláta.** E: 3 464(Kj) Kcal: 829(KCal) F: 41(g) Kol: 63(g) Sz: 75(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,S
Vacsora	**Rizses sertéshús 30g. Csemegeuborka. Barna magvas kenyér ch..** E: 1 929(Kj) Kcal: 461(KCal) F: 19(g) Kol: 38(g) Sz: 54(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Szezámmag,	**Sült tarja. Csőben sült brokkoli 200g. Burgonyapüré 100g.** E: 3 368(Kj) Kcal: 806(KCal) F: 50(g) Kol: 119(g) Sz: 47(g) Zsir: 62(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Tojásos lecsó. Barna magvas kenyér ch..** E: 2 149(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 23(g) Kol: 80(g) Sz: 55(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Szójabab,Tej,Zeller,Mustár	**Diab. Citromos tea. Medve sajt. Kefír. Sült tök. Kornspitz kifli (C).** E: 2 020(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezá	**Tej 2dl. Prágai sonka. Mini margarin. Jégcsap retek. Szezámmagos zsemle 120g-os.** E: 2 150(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Tej 2dl. Gomolya túró. Sajtos kifli. Alma.** E: 2 364(Kj) Kcal: 566(KCal) F: 33(g) Kol: 50(g) Sz: 75(g) Zsir: 14(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Göngyölt oldalas. Lilahagyma. Natúr joghurt. Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet.** E: 2 597(Kj) Kcal: 621(KCal) F: 22(g) Kol: 101(g) Sz: 54(g) Zsir: 36(g) Cuk: 7(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Dietetikus : Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő *2015.11.30*	*Kedd* *2015.12.01*	*Szerda* *2015.12.02*	*Csütörtök* *2015.12.03*	*Péntek* *2015.12.04*	*Szombat* *2015.12.05*	*Vasárnap* *2015.12.06*
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,	**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,	**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,	**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,	**Edami 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,
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

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

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő 2015.11.30	Kedd 2015.12.01	Szerda 2015.12.02	Csütörtök 2015.12.03	Péntek 2015.12.04	Szombat 2015.12.05	Vasárnap 2015.12.06
Reggeli	Citromos tea. Házi gyümölcsös joghurt. Kifli. E: 2 449(Kj) Kcal: 586(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Óvári sajt. Almapép. E: 2 211(Kj) Kcal: 529(KCal) F: 33(g) Kol: 392(g) Sz: 75(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Kefir. Gyümölcsös túrókrém. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 734(Kj) Kcal: 415(KCal) F: 15(g) Kol: 5(g) Sz: 74(g) Zsir: 6(g) Cuk: 19(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Zöldséges párizsikrém. Tolnai sajt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 395(Kj) Kcal: 573(KCal) F: 26(g) Kol: 8(g) Sz: 67(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Kuglóf szelet. Mini margarin. E: 1 929(Kj) Kcal: 461(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 18(g) Cuk: 25(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Zala felvágott. Mini margarin. Natúr joghurt. Baugett. E: 2 070(Kj) Kcal: 495(KCal) F: 19(g) Kol: 33(g) Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 17(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Tejbegríz. E: 1 613(Kj) Kcal: 386(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 5(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Burgonyás zöldbabpüréleves sertéskockáva. Túrós tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 015(Kj) Kcal: 961(KCal) F: 47(g) Kol: 28(g) Sz: 144(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,	Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült krinoldin. Kefires burgonyafőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 5 114(Kj) Kcal: 1 223(KCal) F: 37(g) Kol: 300(g) Sz: 108(g) Zsir: 68(g) Cuk: 2(g) Só: 11(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,	Zellerkrém püréleves. Natúr pulykamell. Párolt rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 2 637(Kj) Kcal: 631(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	Karalábépüré leves. Tészta saláta hallal, zöldségekkel (epés. Kenyér (E) 2/1. E: 3 624(Kj) Kcal: 867(KCal) F: 48(g) Kol: 0(g) Sz: 129(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Halak,	Marhahúsleves. Főtt marhahús. Meggymártás epés.. Piskótatekercs. Kenyér (E) 2/1. E: 4 495(Kj) Kcal: 1 075(KCal) F: 46(g) Kol: 98(g) Sz: 140(g) Zsir: 36(g) Cuk: 13(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiolpüré leves. Sült csirke felsőcomb. Vajas burgonya. Kenyér (E) 2/1. E: 3 955(Kj) Kcal: 946(KCal) F: 61(g) Kol: 170(g) Sz: 105(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	Újházi jérceleves. Sonkás-sajtos sertéssült. Tricolor rizs. Cseresznye befőtt. Kenyér (E) 2/1. E: 4 376(Kj) Kcal: 1 047(KCal) F: 46(g) Kol: 53(g) Sz: 149(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójab
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:	Cseresznye befőtt. E: 235(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(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:	Házi alma kompót. E: 55(Kj) Kcal: 13(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 0(g) Cuk: 2(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:	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:
Vacsora	Rizses sertéshús epés.. Alma befőrt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 841(Kj) Kcal: 919(KCal) F: 28(g) Kol: 38(g) Sz: 123(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,	Csemege sertés sült. Párolt brokkolirózsa 1/2 adag. Burgonyapüré 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 634(Kj) Kcal: 869(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 97(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Sonkás rizottó. Kenyér (R/V) 2/1. E: 5 136(Kj) Kcal: 1 229(KCal) F: 27(g) Kol: 54(g) Sz: 131(g) Zsir: 12(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	Citromos tea. Medve sajt. Kefir. Sült tök. Kornspitz kifli. E: 2 890(Kj) Kcal: 691(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Kefir. Prágai sonka. Mini margarin. Alma befőtt. puffancs szezámmagos 60g-os. E: 2 822(Kj) Kcal: 675(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	Kefir. Natúr túró. Házi alma kompót. Sajtos stangli. E: 2 514(Kj) Kcal: 602(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 19(g) Cuk: 17(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Csirkemell sonka. Kefir. Kompót. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 833(Kj) Kcal: 439(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 7(g) Cuk: 17(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2015.11.30 - 2015.12.06

	Hétfő 2015.11.30	Kedd 2015.12.01	Szerda 2015.12.02	Csütörtök 2015.12.03	Péntek 2015.12.04	Szombat 2015.12.05	Vasárnap 2015.12.06
Reggeli	**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.** **Házi csirkemáj pástétom majorannával.** **Kaliforniai paprika.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 1 852(Kj) Kcal: 443(KCal) F: 26(g) Kol: 392(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Tej lm.** **Köles kőrözött lm..** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 448(Kj) Kcal: 586(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 13(g) Cuk: 16(g) Só: 3(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 018(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,	**Kakaó lm.** **Mini margarin+mini méz.** **Zsemle (R).** E: 3 043(Kj) Kcal: 728(KCal) F: 41(g) Kol: 0(g) Sz: 115(g) Zsir: 6(g) Cuk: 45(g) Só: 3(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Mini margarin.** **Zala felvágott.** **Kifli (R).** **Laktózmentes joghurt natúr.** E: 2 352(Kj) Kcal: 563(KCal) F: 18(g) Kol: 33(g) Sz: 83(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só: 1(g) A:Glutén,	**Tejbegríz kakószórással lm.** E: 1 202(Kj) Kcal: 288(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Glutén,
Ebéd	**Palócleves.** **Túrós csusza tejföllel lm.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 049(Kj) Kcal: 969(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 147(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tej,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 469(Kj) Kcal: 1 308(KCal) F: 59(g) Kol: 300(g) Sz: 129(g) Zsir: 59(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,T	**Zellerkrém leves lm..** **Párizsi pulykamell tejm..** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 304(Kj) Kcal: 791(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 113(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	**Karalábéleves lm..** **Tészta saláta hallal, tavaszi zöldségekk.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 2 553(Kj) Kcal: 611(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só: 13(g) A:Glutén,Halak,	**Marhahúsleves.** **Főtt marhahús.** **Meggymártás lm.** **Piskótatekercs.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 521(Kj) Kcal: 1 082(KCal) F: 47(g) Kol: 98(g) Sz: 141(g) Zsir: 36(g) Cuk: 14(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,	**Karfiol leves (l.m).** **Rántott csirkeszárny tepsin sütve.** **Burgonyapüré.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 834(Kj) Kcal: 1 396(KCal) F: 50(g) Kol: 0(g) Sz: 153(g) Zsir: 60(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Újházi jérceleves.** **Sonkával töltött sertés szelet.** **Rizi-bizi.** **Uborka saláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 026(Kj) Kcal: 1 202(KCal) F: 48(g) Kol: 53(g) Sz: 159(g) Zsir: 30(g) Cuk: 3(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,T
Uzsonna	**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:	**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: 130(Kj) Kcal: 31(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Narancs.** E: 257(Kj) Kcal: 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Kivi.** E: 130(Kj) Kcal: 31(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 7(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:	**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:
Vacsora	**Rizses sertéshús.** **Csemegeuborka.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 189(Kj) Kcal: 763(KCal) F: 26(g) Kol: 38(g) Sz: 120(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,	**Sült tarja.** **Csőben sült brokkoli lm 1/2 adag.** **Burgonyapüré (tejm) 1/2 adag.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 109(Kj) Kcal: 983(KCal) F: 49(g) Kol: 119(g) Sz: 87(g) Zsir: 50(g) Cuk: 2(g) Só: 9(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Tojásos lecsó.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 671(Kj) Kcal: 639(KCal) F: 26(g) Kol: 80(g) Sz: 83(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,Tojás	**Citromos tea.** **Laktózmentes sajt.** **Laktózmentes gyümölcsös joghurt.** **Sült tök.** E: 3 200(Kj) Kcal: 765(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 108(g) Zsir: 14(g) Cuk: 36(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	**Tej lm.** **Prágai sonka.** **Mini margarin.** **Jégcsap retek.** **Kifli (R).** E: 2 277(Kj) Kcal: 545(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 12(g) Cuk: 25(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Tej lm.** **Kőrözött lm.** **Kifli.** **Alma.** E: 2 420(Kj) Kcal: 579(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 12(g) Cuk: 28(g) Só: 4(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Göngyölt oldalas.** **Lilahagyma.** **Kefir.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 990(Kj) Kcal: 715(KCal) F: 22(g) Kol: 101(g) Sz: 78(g) Zsir: 34(g) Cuk: 17(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 !

Dietetikus: Szigyártó Nagy Círa

Élelmezésvezető