Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.01.18 - 2016.01.24

Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
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 **Frankfurti leves.** **Köles felfújt gyümölcsízzel.** E: 1 426(Kj) Kcal: 341(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Zöldséges csibefasírt.** **Spárgapüré.** E: 725(Kj) Kcal: 173(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Tej,	**Citromos húsgmbóc.** E: 857(Kj) Kcal: 205(KCal) F: 9(g) Kol: 19(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Tej,	**Brokkolival-burgonyával rakott harcsa.** E: 1 553(Kj) Kcal: 372(KCal) F: 28(g) Kol: 54(g) Sz: 13(g) Zsir: 22(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Halak,	**Vajas csirkemell.** **Rizi-bizi.** **Alma befőtt.** E: 2 075(Kj) Kcal: 496(KCal) F: 20(g) Kol: 33(g) Sz: 45(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A: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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
Tízórai	Tej. Almás rétes 60g-os. E: 971(Kj) Kcal: 232(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 8(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Citromos tea. Danone könnyű és finom joghurt. Korpás kifli. E: 1 171(Kj) Kcal: 280(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	Tej. Kocka sajt natúr. Körte. Bordás. E: 1 366(Kj) Kcal: 327(KCal) F: 14(g) Kol: 128(g) Sz: 42(g) Zsir: 11(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Házi gyümölcsös joghurt. Kifli. E: 1 313(Kj) Kcal: 314(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 5(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Kalács. Körte. E: 1 668(Kj) Kcal: 399(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 3(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	Frankfurti leves. Stíriai metélt. Mandarin. Tökmagvas kenyér. E: 2 379(Kj) Kcal: 569(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 28(g) Cuk: 9(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	Májgombóc leves. Zöldséges csibefasírt. Párolt zöldség 1/2 adag. 1/2 adag bulgur. Körte. Rozskenyér (E). E: 2 243(Kj) Kcal: 537(KCal) F: 27(g) Kol: 8(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Magyaros burgonyaleves. Pulyka aprópecsenye. Tökfőzelék. Kivi. Hétmagvas kenyér. E: 3 835(Kj) Kcal: 917(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 116(g) Zsir: 35(g) Cuk: 8(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Zöldség leves. Brokkolival-burgonyával rakott harcsa. Alma. Barna magvas kenyér. Müzli szelet. E: 3 130(Kj) Kcal: 749(KCal) F: 41(g) Kol: 54(g) Sz: 72(g) Zsir: 27(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Halak,Szezám	Egres leves. Sült csirkecomb. Párolt rizs. Korpás kenyér (E). Banán. E: 3 407(Kj) Kcal: 815(KCal) F: 37(g) Kol: 102(g) Sz: 125(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna	Citromos tea. Edami lapka sajt. Saláta. Puffancs 60g-os. Natúr joghurt 5/1. E: 1 437(Kj) Kcal: 344(KCal) F: 13(g) Kol: 21(g) Sz: 42(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom. Mandarin. Korpás kenyér T/U. E: 1 183(Kj) Kcal: 283(KCal) F: 17(g) Kol: 294(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Kakaós csiga. Kefir 5/1. E: 1 499(Kj) Kcal: 359(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Búzacsírás sajtkrém. Sárgarépa. Korpás kenyér T/U. E: 863(Kj) Kcal: 207(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 4(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Csirkemell sonka. Vaj. Paprika. Szezámmagos zsemle 60g-os. E: 1 279(Kj) Kcal: 306(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 6(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé. 2016. 01. 13.

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
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	**Frankfurti leves tejm.. Gyümölcsös palacsinta tejm.. Tökmagvas kenyér. Mandarin.** E: 1 563(Kj) Kcal: 374(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,	**Májgombóc leves. Zöldséges csibefasírt. Párolt zöldség 1/2 adag. 1/2 adag bulgur. Körte. Rozskenyér (E).** E: 2 243(Kj) Kcal: 537(KCal) F: 27(g) Kol: 8(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves tejm.. Pulyka aprópecsenye. Tökfőzelék tejm.. Hétmagvas kenyér. Kivi.** E: 3 664(Kj) Kcal: 877(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 115(g) Zsir: 31(g) Cuk: 8(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldség leves. Párolt harcsafilé. Brokkolis burgonyapüré tejm.. Alma. Barna magvas kenyér.** E: 2 419(Kj) Kcal: 579(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Szezámmag,	**Egres leves tejm.. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs. Banán. Korpás kenyér (E).** E: 3 008(Kj) Kcal: 720(KCal) F: 36(g) Kol: 102(g) Sz: 105(g) Zsir: 15(g) Cuk: 7(g) Só: 4(g) A:Glutén,
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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Győr, 2016. 01. 13.

Étlap (Általános iskola (7-10))

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
Tízórai	Iskola tej program. Almás rétes 120g-os. E: 1 174(Kj) Kcal: 281(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Danone könnyű és finom joghurt. Korpás kifli. E: 1 136(Kj) Kcal: 272(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 4(g) Cuk: 19(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	Iskola tej program. Kocka sajt natúr. Körte. Kornspitz kifli. E: 1 337(Kj) Kcal: 320(KCal) F: 8(g) Kol: 128(g) Sz: 36(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Iskola tej program. Karotta krém. Tökmagvas kenyér. E: 1 399(Kj) Kcal: 335(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Iskola tej program. Kalács. Körte. E: 1 463(Kj) Kcal: 350(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 2(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,
Ebéd	Frankfurti leves. Stíriai metélt. Mandarin. Tökmagvas kenyér. E: 3 861(Kj) Kcal: 924(KCal) F: 47(g) Kol: 0(g) Sz: 133(g) Zsir: 46(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Zöldséges csibefasírt. Párolt zöldség 1/2 adag. 1/2 adag bulgur. Körte. Rozskenyér (E). E: 3 588(Kj) Kcal: 858(KCal) F: 39(g) Kol: 8(g) Sz: 120(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Magyaros burgonyaleves. Pulyka aprópecsenye. Tökfőzelék. Kivi. Hétmagvas kenyér. E: 3 848(Kj) Kcal: 921(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 122(g) Zsir: 30(g) Cuk: 7(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Zöldség leves. Brokkolival-burgonyával rakott harcsa. Alma. Barna magvas kenyér. Müzli szelet. E: 3 470(Kj) Kcal: 830(KCal) F: 48(g) Kol: 54(g) Sz: 77(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Halak,Szezám	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs. Korpás kenyér (E). Banán. E: 3 663(Kj) Kcal: 876(KCal) F: 26(g) Kol: 43(g) Sz: 158(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna	Edami lapka sajt. Saláta. Natúr joghurt. Puffancs 60g-os. E: 1 484(Kj) Kcal: 355(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 42(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Sonkakrém. Mandarin. Korpás kenyér (T/U). E: 1 856(Kj) Kcal: 444(KCal) F: 15(g) Kol: 9(g) Sz: 60(g) Zsir: 11(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,	Kakaós csiga. Kefir. E: 1 554(Kj) Kcal: 372(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Búzacsírás sajtkrém. Paradicsom friss. Korpás kenyér (T/U). E: 1 267(Kj) Kcal: 303(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 5(g) Cuk: 8(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Szendvicstúró. Paprika. puffancs szezámmagos 60g-os. E: 1 017(Kj) Kcal: 243(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13.

Étlap (Altalános iskola 11-14)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
Reggeli	**Tej.** **Zala felvágott.** **Trappista sajt.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.** E: 1 900(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 24(g) Kol: 54(g) Sz: 45(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Házi krémtúró.** **Kifli.** E: 1 971(Kj) Kcal: 472(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 9(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Cottage cheese.** **póréhagyma.** **Búzacsírás baugett.** E: 2 149(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Baromfi sonka.** **Paradicsom friss.** **Császárzsemle.** E: 2 233(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Túrós rétes 60g-os.** E: 1 120(Kj) Kcal: 268(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 11(g) Cuk: 16(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,
Vacsora	**Citromos tea.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Edami sajt.** **Paprika.** **Alföldi kenyér.** E: 1 595(Kj) Kcal: 382(KCal) F: 27(g) Kol: 294(g) Sz: 35(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Rántott csirkemáj.** **Rántott karfiol.** **Alföldi kenyér.** **Burgonya főzelék.** E: 3 838(Kj) Kcal: 918(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 103(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Főtt virsli.** **Főtt tojás.** **Mustár.** **Alföldi kenyér.** E: 1 830(Kj) Kcal: 438(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 37(g) Zsir: 23(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Tojás,Mustár,Glutén,	**Citromos tea.** **Kenyérlángos (szalonnás).** E: 2 606(Kj) Kcal: 623(KCal) F: 21(g) Kol: 45(g) Sz: 71(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Mustár,Zeller,	**Pizza sonka.** **Liga margarin.** **Paradicsom friss.** **Hot-dog kifli.** E: 2 080(Kj) Kcal: 498(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,
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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő *2016.01.18*	*Kedd* *2016.01.19*	*Szerda* *2016.01.20*	*Csütörtök* *2016.01.21*	*Péntek* *2016.01.22*
Tízórai	**Iskola tej program.** **Almás rétes 120g-os.** E: 1 174(Kj) Kcal: 281(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Korpás kifli.** E: 1 136(Kj) Kcal: 272(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 4(g) Cuk: 19(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	**Iskola tej program.** **Kocka sajt natúr.** **Körte.** **Kornspitz kifli.** E: 1 337(Kj) Kcal: 320(KCal) F: 8(g) Kol: 128(g) Sz: 36(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	**Poharas tej.** **Karotta krém füstölt sajttal.** **Barna magvas kenyér (R/V).** E: 2 004(Kj) Kcal: 480(KCal) F: 23(g) Kol: 34(g) Sz: 65(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Iskola tej program.** **Kalács.** **Körte.** E: 1 463(Kj) Kcal: 350(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 2(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,
Ebéd	**Frankfurti leves.** **Stíriai metélt.** **Mandarin.** **Tökmagvas kenyér.** E: 3 861(Kj) Kcal: 924(KCal) F: 47(g) Kol: 0(g) Sz: 133(g) Zsir: 46(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	**Májgombóc leves.** **Zöldséges csibefasírt.** **Párolt zöldség 1/2 adag.** **1/2 adag bulgur.** **Körte.** **Rozskenyér (E).** E: 3 588(Kj) Kcal: 858(KCal) F: 39(g) Kol: 8(g) Sz: 120(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves.** **Pulyka aprópecsenye.** **Tökfőzelék.** **Kivi.** **Hétmagvas kenyér.** E: 3 848(Kj) Kcal: 921(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 122(g) Zsir: 30(g) Cuk: 7(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldség leves.** **Brokkolival-burgonyával rakott harcsa.** **Alma.** **Barna magvas kenyér.** **Müzli szelet.** E: 3 470(Kj) Kcal: 830(KCal) F: 48(g) Kol: 54(g) Sz: 77(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Halak,Szezám	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs.** **Korpás kenyér (E).** **Banán.** E: 4 137(Kj) Kcal: 990(KCal) F: 46(g) Kol: 128(g) Sz: 154(g) Zsir: 18(g) Cuk: 8(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna	**Edami lapka sajt.** **Saláta.** **Natúr joghurt.** **Puffancs 60g-os.** E: 1 484(Kj) Kcal: 355(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 42(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Sonkakrém.** **Mandarin.** **Korpás kenyér (T/U).** E: 1 639(Kj) Kcal: 392(KCal) F: 14(g) Kol: 5(g) Sz: 60(g) Zsir: 10(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,	**Kakaós csiga.** **Kefír.** E: 1 554(Kj) Kcal: 372(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Búzacsírás sajtkrém.** **Rozskenyér (T/U).** **Sárgarépa.** E: 918(Kj) Kcal: 220(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Szendvicstúró.** **Paprika.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 1 017(Kj) Kcal: 243(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Győr, 2016. 01. 13.

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.01.18 - 2016.01.24

Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
Reggeli 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:	**Citromos tea.** **Házi krémtúró.** **Kifli.** E: 1 971(Kj) Kcal: 472(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 9(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Cottage cheese.** **póréhagyma.** **Tökmagvas zsemle R/V.** E: 2 351(Kj) Kcal: 562(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 9(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Karotta krém füstölt sajttal.** **Barna magvas kenyér (R/V).** E: 2 061(Kj) Kcal: 493(KCal) F: 26(g) Kol: 14(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Túrós rétes 60g-os.** E: 523(Kj) Kcal: 125(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 16(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd **Frankfurti leves.** **Mákos tészta.** **Tökmagvas kenyér.** **Mandarin.** E: 4 744(Kj) Kcal: 1 135(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 179(g) Zsir: 42(g) Cuk: 25(g) Só: 15(g) A:Glutén,Tej,	**Májgombóc leves.** **Zöldséges csibefasírt.** **Párolt zöldség 1/2 adag.** **1/2 adag bulgur.** **Körte.** **Rozskenyér (E).** E: 3 588(Kj) Kcal: 858(KCal) F: 39(g) Kol: 8(g) Sz: 120(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves.** **Pulyka aprópecsenye.** **Tökfőzelék.** **Kivi.** **Hétmagvas kenyér.** E: 3 943(Kj) Kcal: 943(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 119(g) Zsir: 33(g) Cuk: 7(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldség leves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Alma.** **Joghurtos majonézes öntet.** E: 4 324(Kj) Kcal: 1 034(KCal) F: 49(g) Kol: 0(g) Sz: 107(g) Zsir: 45(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,Szezám	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs.** **Banán.** **Korpás kenyér (E).** E: 3 725(Kj) Kcal: 891(KCal) F: 27(g) Kol: 43(g) Sz: 167(g) Zsir: 10(g) Cuk: 8(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,
Vacsora **Citromos tea.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Edami sajt.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.** E: 2 047(Kj) Kcal: 490(KCal) F: 31(g) Kol: 392(g) Sz: 44(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Rántott csirkemáj.** **Rántott karfiol.** **Alföldi kenyér.** **Burgonya főzelék.** E: 3 838(Kj) Kcal: 918(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 103(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Főtt virsli.** **Mustár.** **Főtt tojás.** **Alföldi kenyér.** E: 1 961(Kj) Kcal: 469(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 45(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Mustár,Tojás,Glutén,	**Citromos tea.** **Kenyérlángos (szalonnás).** E: 3 248(Kj) Kcal: 777(KCal) F: 27(g) Kol: 56(g) Sz: 88(g) Zsir: 33(g) Cuk: 2(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Mustár,Zeller,	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

Gyer., 2016. 01. 13.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22
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	**Frankfurti leves.** **Mákos tészta.** **Alföldi kenyér.** **Mandarin.** E: 4 649(Kj) Kcal: 1 112(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 174(g) Zsir: 42(g) Cuk: 25(g) Só: 14(g) A:Glutén,Tej,	**Májgombóc leves.** **Zöldséges csibefasírt.** **Párolt zöldség 1/2 adag.** **1/2 adag bulgur.** **Körte.** **Alföldi kenyér.** E: 3 619(Kj) Kcal: 866(KCal) F: 41(g) Kol: 8(g) Sz: 119(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves.** **Pulyka aprópecsenye.** **Tökfőzelék.** **Alföldi kenyér.** **Kivi.** E: 4 311(Kj) Kcal: 1 031(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 127(g) Zsir: 38(g) Cuk: 5(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,	**Zöldség leves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** **Joghurtos majonézes öntet.** **Alföldi kenyér.** E: 4 176(Kj) Kcal: 999(KCal) F: 47(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 43(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs.** **Banán.** **Alföldi kenyér.** E: 3 760(Kj) Kcal: 900(KCal) F: 27(g) Kol: 43(g) Sz: 170(g) Zsir: 9(g) Cuk: 4(g) Só: 4(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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gje., 2016. 01. 13.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22	Szombat 2016.01.23	Vasárnap 2016.01.24
Reggeli	Tej. Szafaládé. Trappista sajt. Paprika. E: 3 337(Kj) Kcal: 798(KCal) F: 41(g) Kol: 43(g) Sz: 73(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Kakaó. Kalács. Mini margarin. E: 2 267(Kj) Kcal: 542(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Tej. Szendvicstúró. póréhagyma. Búzacsírás baugett. E: 2 606(Kj) Kcal: 623(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Karotta krém füstölt sajttal. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 148(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 26(g) Kol: 14(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Natúr joghurt. Túrós rétes 60g-os. E: 1 980(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 18(g) Cuk: 31(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Mini margarin. Kifli. E: 2 426(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 11(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Erdélyi szalonna. Sörretek. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 008(Kj) Kcal: 720(KCal) F: 32(g) Kol: 70(g) Sz: 76(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tej,Szójabab,Mustár,Zeller,Gl
Ebéd	Frankfurti leves. Mákos tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 752(Kj) Kcal: 1 137(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 179(g) Zsir: 42(g) Cuk: 25(g) Só: 15(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Zöldséges csibefasírt. Párolt zöldség 1/2 adag. 1/2 adag bulgur. Kenyér (E) 2/1. E: 3 424(Kj) Kcal: 819(KCal) F: 42(g) Kol: 8(g) Sz: 114(g) Zsir: 21(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Magyaros burgonyaleves. Pulyka apropecsenye. Tökfőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 4 211(Kj) Kcal: 1 007(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 121(g) Zsir: 39(g) Cuk: 5(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,	Zöldség leves. Halropogós. Párolt brokkolirózsa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. Burgonyapüré 1/2 adag. E: 4 766(Kj) Kcal: 1 140(KCal) F: 48(g) Kol: 0(g) Sz: 116(g) Zsir: 45(g) Cuk: 2(g) Só: 9(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs. Kenyér (E) 2/1. E: 3 092(Kj) Kcal: 740(KCal) F: 25(g) Kol: 43(g) Sz: 124(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	Orja leves. Rakott savanyú káposzta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 273(Kj) Kcal: 783(KCal) F: 26(g) Kol: 31(g) Sz: 95(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 79(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Gombaleves. Sült tarja. Kenyér (E) 2/1. Tepsis burgonya. Uborka saláta. E: 4 358(Kj) Kcal: 1 042(KCal) F: 48(g) Kol: 103(g) Sz: 115(g) Zsir: 58(g) Cuk: 5(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,
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:	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:	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:	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:
Vacsora	Citromos tea. Edami sajt. Házi csirkemáj pástétom. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 615(Kj) Kcal: 626(KCal) F: 35(g) Kol: 392(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Rántott csirkemáj. Rántott karfiol. Burgonya főzelék. Kenyér (R/V) 2/1. E: 5 042(Kj) Kcal: 1 206(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 152(g) Zsir: 47(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Főtt virsli. Főtt tojás. Mustár. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 530(Kj) Kcal: 605(KCal) F: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 73(g) Zsir: 23(g) Cuk: 11(g) Só: 4(g) A:Tojás,Mustár,Glutén,	Citromos tea. Kenyérlángos (szalonnás). E: 3 381(Kj) Kcal: 809(KCal) F: 27(g) Kol: 56(g) Sz: 96(g) Zsir: 33(g) Cuk: 10(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Mustár,Zell	Citromos tea. Snidlinges kőrözött. Körte. Olivás stangli. E: 2 752(Kj) Kcal: 658(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 32(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Pizza sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Bordás. E: 1 702(Kj) Kcal: 407(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	Citromos tea. Gomolya túró. Natúr joghurt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 975(Kj) Kcal: 712(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 29(g) Cuk: 19(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.01.18 - 2016.01.24

Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22	Szombat 2016.01.23	Vasárnap 2016.01.24
Reggeli **Tej 2dl.** **Szafaládé.** **Trappista sajt.** **Paprika.** **Barna magvas kenyér** E: 2 212(Kj) Kcal: 529(KCal) F: 29(g) Kol: 21(g) Sz: 40(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Natúr joghurt.** **Gépsonka.** **Mini margarin.** **Zsemle (C).** E: 2 117(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 14(g) Kol: 18(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(g) Cuk: 12(g) Só: 2(g) A:Tej,Szójabab,Zeller,Mustár	**Tej 2dl.** **Szendvicstúró.** **póréhagyma.** **Búzacsírás baugett.** E: 2 414(Kj) Kcal: 577(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	**Tej 2dl.** **Karotta krém füstölt sajttal.** **Barna magvas kenyér ch..** E: 1 433(Kj) Kcal: 343(KCal) F: 19(g) Kol: 14(g) Sz: 45(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Diab. Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Natúr túró.** **Magos rozsos zsemle 1db.** E: 1 821(Kj) Kcal: 436(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 16(g) Cuk: 9(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Diab. Citromos tea.** **Diab. joghurt.** **Mini margarin.** **Kifli (C).** E: 1 277(Kj) Kcal: 305(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Tej 2dl.** **Erdélyi szalonna.** **Sörretek.** **Barna magvas kenyér ch..** E: 2 293(Kj) Kcal: 548(KCal) F: 26(g) Kol: 70(g) Sz: 44(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Szójabab,Mustár,Zell
Ebéd **Frankfurti leves.** **Mákos tészta diab. 35g..** E: 2 262(Kj) Kcal: 541(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 40(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,	**Májgombóc leves.** **Zöldséges csibefasírt.** **Párolt zöldköret 200g.** **Bulgur 15g.** **Körte.** E: 2 210(Kj) Kcal: 529(KCal) F: 33(g) Kol: 8(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves.** **Pulyka aprópecsenye.** **Diab.Tökfőzelék.** **Alma.** E: 3 259(Kj) Kcal: 780(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,	**Zöldség leves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 100g.** **Párolt brokkoli 200g.** **Joghurtos majonézes öntet.** E: 3 161(Kj) Kcal: 756(KCal) F: 43(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 51(g) Cuk: 2(g) Só: 13(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,	**Diab. Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs.** **Alma.** E: 2 536(Kj) Kcal: 607(KCal) F: 25(g) Kol: 53(g) Sz: 99(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	**Orja leves.** **Rakott savanyú káposzta 250g, 20g.** **Kivi.** E: 2 659(Kj) Kcal: 636(KCal) F: 21(g) Kol: 31(g) Sz: 65(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só: 77(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Gombaleves.** **Sült tarja.** **Alma.** **Tepsis burgonya 150g..** **Diab. Uborka saláta.** **Piskótatekercs diab..** E: 2 945(Kj) Kcal: 705(KCal) F: 40(g) Kol: 103(g) Sz: 68(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,
Vacsora **Diab. Citromos tea.** **Edami sajt.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Barna magvas kenyér** E: 1 928(Kj) Kcal: 461(KCal) F: 32(g) Kol: 392(g) Sz: 34(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Rántott csirkemáj.** **Rántott karfiol.** **Burgonya főzelék.** E: 3 460(Kj) Kcal: 828(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 42(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Diab. Citromos tea.** **Főtt virsli.** **Főtt tojás.** **Mustár.** **Barna magvas kenyér ch..** E: 1 842(Kj) Kcal: 441(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 35(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tojás,Mustár,Glutén,Szezá	**Diab. Citromos tea.** **Kenyérlángos (szalonnás).** E: 5 831(Kj) Kcal: 1 395(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 85(g) Zsir: 101(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	**Diab. Citromos tea.** **Snidlinges kőrözött.** **Körte.** **Kifli (C).** **Barna magvas kenyér ch..** E: 2 191(Kj) Kcal: 524(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,	**Diab. Citromos tea.** **Pizza sonka.** **Mini margarin.** **Paradicsom friss.** **Tökmagvas zsemle 1db.** **Barna magvas kenyér** E: 1 806(Kj) Kcal: 432(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Glutén,Szezámma	**Diab. Citromos tea.** **Gomolya túró.** **Natúr joghurt.** **Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet.** E: 2 549(Kj) Kcal: 610(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 31(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,

LafiSoft program http://www.lafisoft.hu Tel:77-425-262 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13. Diétetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.01.18 - 2016.01.24

Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22	Szombat 2016.01.23	Vasárnap 2016.01.24
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,	**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,	**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,	**Vajkrém.** **Zsemle 1/2 db.** E: 560(Kj) Kcal: 134(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 8(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,
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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13. Dietetikus: Simonné Nagy Éva

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

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22	Szombat 2016.01.23	Vasárnap 2016.01.24
Reggeli	Kefir. Szafaládé. Óvári sajt. Kompót. E: 2 799(Kj) Kcal: 670(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Kalács. Mini margarin. E: 1 883(Kj) Kcal: 450(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 10(g) Cuk: 25(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Kefir. Tömlős kőrözött. póréhagyma. Búzacsírás baugett. E: 1 964(Kj) Kcal: 470(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Karotta krém sovány sajttal. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 118(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 19(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	Natúr joghurt. Vanilliás túró. Puffancs 120g-os. E: 2 345(Kj) Kcal: 561(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 18(g) Cuk: 16(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. Mini margarin. E: 2 426(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 11(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	Kefir. Csirkemell sonka. Mini margarin. Cseresznye befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 073(Kj) Kcal: 496(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só: 3(g) A:Tej,Szójabab,Glutén,
Ebéd	Frankfurti püréleves. Túrós tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 628(Kj) Kcal: 868(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 136(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,	Májgombóc leves. Zöldséges csibefasírt (epés). Párolt zöldköret 1/2 adag. Párolt rizs 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 3 196(Kj) Kcal: 765(KCal) F: 39(g) Kol: 8(g) Sz: 113(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,	Burgonyaleves. Párolt pulykamell. Kefíres tökfőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 3 657(Kj) Kcal: 875(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 109(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,	Zöldség leves (epés). Halropogós (tepsiben). Párolt brokkolirózsa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. Burgonyapüré 1/2 adag. E: 3 886(Kj) Kcal: 930(KCal) F: 46(g) Kol: 0(g) Sz: 110(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só: 13(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,	Őszibarack leves epés.. Sült csirkecomb. Párolt rizs. Kenyér (E) 2/1. Almapép. E: 3 238(Kj) Kcal: 775(KCal) F: 26(g) Kol: 43(g) Sz: 127(g) Zsir: 17(g) Cuk: 16(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	Orja leves. Rakott sütőtök. Kenyér (E) 2/1. E: 4 144(Kj) Kcal: 991(KCal) F: 45(g) Kol: 74(g) Sz: 164(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Sajtkrémleves (sovány sajtból). Csemege sertéskaraj kocka. Kenyér (E) 2/1. Tepsis burgonya. Cseresznye befőtt. E: 5 271(Kj) Kcal: 1 261(KCal) F: 54(g) Kol: 39(g) Sz: 150(g) Zsir: 48(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Tej,Glutén,
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:	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:	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:	Almás sárgarépasaláta. E: 193(Kj) Kcal: 46(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(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	Citromos tea. Edami sajt. Házi csirkemáj pástétom. Alma befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 298(Kj) Kcal: 789(KCal) F: 37(g) Kol: 392(g) Sz: 74(g) Zsir: 21(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	Rántott csirkemáj. Burgonya főzelék (epés). Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 412(Kj) Kcal: 816(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 114(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Főtt virsli. Óvári kőményes sajt. Danone aktívia. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 510(Kj) Kcal: 600(KCal) F: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 76(g) Zsir: 21(g) Cuk: 17(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófél	Citromos tea. Lapon sült sonkás kenyérlángos. E: 3 375(Kj) Kcal: 807(KCal) F: 23(g) Kol: 44(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,Zeller,Tej,Must	Citromos tea. Sárgarépás túrókrém. Gyümölcspép. Baugett. E: 1 771(Kj) Kcal: 424(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Pizza sonka. Mini margarin. Kompót. Bordás. E: 1 671(Kj) Kcal: 400(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	Citromos tea. Tolnai sajt. Natúr joghurt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 122(Kj) Kcal: 508(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 01. 13. Diétetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.01.18 - 2016.01.24

	Hétfő 2016.01.18	Kedd 2016.01.19	Szerda 2016.01.20	Csütörtök 2016.01.21	Péntek 2016.01.22	Szombat 2016.01.23	Vasárnap 2016.01.24
Reggeli	**Tej lm.** **Szafaládé.** **Laktózmentes sajt.** **Paprika.** E: 2 876(Kj) Kcal: 688(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 29(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A: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,	**Tej lm.** **Körözött lm.** **póréhagyma.** **Tökmagvas zsemle R/V.** E: 2 409(Kj) Kcal: 576(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 11(g) Cuk: 27(g) Só: 5(g) A:Glutén,	**Tej lm.** **Karotta krém lm..** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 270(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 18(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Laktózmentes joghurt natúr.** **Laktózmentes túró.** **Magos rozsos zsemle.** E: 2 170(Kj) Kcal: 519(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 6(g) Cuk: 25(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Laktózmentes gyümölcsös joghurt.** **Mini margarin.** **Kifli.** E: 2 413(Kj) Kcal: 577(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 12(g) Cuk: 42(g) Só: 1(g) A:Glutén,	**Tej lm.** **Erdélyi szalonna.** **Sörretek.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 033(Kj) Kcal: 726(KCal) F: 31(g) Kol: 70(g) Sz: 76(g) Zsir: 30(g) Cuk: 15(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Gl
Ebéd	**Frankfurti leves lm.** **Mákos tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 813(Kj) Kcal: 1 152(KCal) F: 36(g) Kol: 0(g) Sz: 174(g) Zsir: 46(g) Cuk: 26(g) Só: 15(g) A:Glutén,	**Májgombóc leves.** **Zöldséges csibefasírt.** **Párolt zöldség 1/2 adag.** **1/2 adag bulgur.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 424(Kj) Kcal: 819(KCal) F: 42(g) Kol: 8(g) Sz: 114(g) Zsir: 21(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	**Magyaros burgonyaleves tejm..** **Pulyka aprópecsenye.** **Kefíres tökfőzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 190(Kj) Kcal: 763(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 104(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	**Zöldség leves.** **Halropogós.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** **Burgonyapüré (tejm) 1/2 adag.** E: 3 749(Kj) Kcal: 897(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 33(g) Cuk: 3(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,	**Egres leves (tejm).** **Párizsi csirkemell (tejm).** **Petrezselymes rizs.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 765(Kj) Kcal: 1 140(KCal) F: 44(g) Kol: 66(g) Sz: 150(g) Zsir: 37(g) Cuk: 5(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,	**Orja leves.** **Rakott savanyú káposzta lm..** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 480(Kj) Kcal: 833(KCal) F: 26(g) Kol: 31(g) Sz: 95(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só: 79(g) A:Glutén,Tojás,	**Gombaleves lm.** **Sült tarja.** **Kenyér (E) 2/1.** **Tepsis burgonya.** **Uborka saláta.** E: 4 360(Kj) Kcal: 1 043(KCal) F: 48(g) Kol: 103(g) Sz: 133(g) Zsir: 30(g) Cuk: 11(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,
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: 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: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(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:
Vacsora	**Citromos tea.** **Laktózmentes szeletelt sajt.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 095(Kj) Kcal: 501(KCal) F: 25(g) Kol: 392(g) Sz: 72(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Rántott csirkemáj.** **Rántott karfiol.** **Burgonya főzelék (l.m).** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 810(Kj) Kcal: 1 151(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 141(g) Zsir: 46(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,	**Citromos tea.** **Főtt virsli.** **Főtt tojás.** **Mustár.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 530(Kj) Kcal: 605(KCal) F: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 73(g) Zsir: 23(g) Cuk: 11(g) Só: 4(g) A:Tojás,Mustár,Glutén,	**Citromos tea.** **Kenyérlángos (szalonnás) lm.** E: 5 075(Kj) Kcal: 1 214(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 80(g) Cuk: 11(g) Só: 3(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Snidlinges körözött lm..** **Körte.** **Kifli.** E: 2 299(Kj) Kcal: 550(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 3(g) Cuk: 26(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Pizza sonka.** **Mini margarin.** **Paradicsom friss.** **Tökmagvas zsemle R/V.** E: 2 065(Kj) Kcal: 494(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só: 4(g) A:Szójabab,Glutén,	**Citromos tea.** **Laktózmentes szeletelt sajt.** **Laktózmentes joghurt natúr.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 1 543(Kj) Kcal: 369(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 4(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyg., 2016. 01. 13. Dietetikus: Simyné Nagy Cs.