Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.03.14 - 2016.03.20

	Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*
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	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:	**Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** 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,	**Halropogós.** **Burgonyapüré.** E: 2 145(Kj) Kcal: 513(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Halak,Glutén,Tojás,Tej,	**Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Édes kuszkusz 1/2 adag.** E: 1 123(Kj) Kcal: 269(KCal) F: 14(g) Kol: 26(g) Sz: 28(g) Zsir: 10(g) Cuk: 5(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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 03. 08.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.03.14 - 2016.03.20

	Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18
Tízórai			Citromos tea. Sajtos pogácsa. Alma.	Citromos tea. Edami sajt. Pritamin paprika. Zsemle. Natúr joghurt 5/1.	Tej. Kuglóf szelet. Alma.
	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: 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,	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,	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			Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült virsli. Lencsefőzelék. Hétmagvas kenyér. Kivi.	Karalábéleves. Halropogós. Barna magvas kenyér. Burgonyapüré 1/2 adag. Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.	Marhahúsleves. Csemege sertéskaraj. Meggymártás. Keksztekercs. Korpás kenyér (E). Édes kuszkusz 1/2 adag.
	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: 3 388(Kj) Kcal: 811(KCal) F: 35(g) Kol: 34(g) Sz: 94(g) Zsir: 31(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,Tej,Szezámmag,S	E: 2 744(Kj) Kcal: 656(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Szezámmag,Z	E: 2 712(Kj) Kcal: 649(KCal) F: 26(g) Kol: 44(g) Sz: 77(g) Zsir: 30(g) Cuk: 11(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,
Uzsonna			Citromos tea. Köles kőrözött. Zöldhagyma. Natúr joghurt 5/1. Tökmagvas kenyér.	Citromos tea. Gépsonka. Liga margarin. puffancs szezámmagos 60g-os.	Citromos tea. Karotta krém. Kefir 5/1. Korpás kenyér T/U.
	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: 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,	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	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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Győ., 2016. 03. 08.

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő 2016.03.14	*Kedd* 2016.03.15	*Szerda* 2016.03.16	*Csütörtök* 2016.03.17	*Péntek* 2016.03.18
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 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:	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült virsli. Lencsefőzelék tejm.. Rozskenyér (E).** E: 3 016(Kj) Kcal: 722(KCal) F: 34(g) Kol: 27(g) Sz: 87(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,	**Karalábéleves tejm.. Halropogós. Barna magvas kenyér. Burgonyapüré 1/2 adag tejm.. Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** E: 2 534(Kj) Kcal: 606(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Szezámmag,Zeller	**Marha húsleves eperlevéllel. Csemege sertéskaraj. Meggymártás tejm.. Piskótatekercs. Korpás kenyér (E). Édes kuszkusz 1/2 adag.** E: 2 696(Kj) Kcal: 645(KCal) F: 27(g) Kol: 37(g) Sz: 98(g) Zsir: 15(g) Cuk: 18(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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje., 2016. 03. 08.

Étlap (Általános iskola (7-10))

2016.03.14 - 2016.03.20

	Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*
Tízórai			**Iskola tej program.** **Sajtos pogácsa.** **Alma.**	**Edami sajt.** **Pritamin paprika.** **Natúr joghurt.** **Zsemle.**	**Poharas kakaó.** **Cifra kalács.** **Alma.**
	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: 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: 2 719(Kj) Kcal: 651(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 116(g) Zsir: 13(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd			**Csontleves kerti zöldségekkel,** **csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Hétmagvas kenyér.** **Kivi.**	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.**	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).** **Édes kuszkusz 1/2 adag.**
	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: 4 173(Kj) Kcal: 998(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 114(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,Tej,Szezámmag,S	E: 3 492(Kj) Kcal: 835(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 36(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Szezámmag,Z	E: 3 291(Kj) Kcal: 787(KCal) F: 32(g) Kol: 45(g) Sz: 104(g) Zsir: 30(g) Cuk: 15(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna			**Kőrözött.** **Zöldhagyma.** **Natúr joghurt.** **Forma kenyér.**	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **puffancs szezámmagos 60g-os.**	**Karotta krém.** **Kefír.** **Korpás zsemle.**
	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: 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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gye.) 2016. 03. 08.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*
Tízórai		**Iskola tej program.** **Sajtos pogácsa.** **Alma.**	**Edami sajt.** **Pritamin paprika.** **Natúr joghurt.** **Zsemle.**	**Poharas kakaó.** **Cifra kalács.**
	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: 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: 2 702(Kj) Kcal: 647(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 115(g) Zsir: 13(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd		**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Hétmagvas kenyér.** **Kivi.**	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.**	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).** **Édes kuszkusz 1/2 adag.**
	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: 4 173(Kj) Kcal: 998(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 114(g) Zsir: 40(g) Cuk: 3(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Mustár,Tej,Szezámmag,S	E: 3 492(Kj) Kcal: 835(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 36(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Szezámmag,Z	E: 3 280(Kj) Kcal: 785(KCal) F: 32(g) Kol: 45(g) Sz: 104(g) Zsir: 30(g) Cuk: 15(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna		**Kőrözött.** **Zöldhagyma.** **Natúr joghurt.** **Forma kenyér.**	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **puffancs szezámmagos 60g-os.**	**Karotta krém.** **Kefír.** **Korpás zsemle.**
	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: 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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 03. 08.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18
Reggeli		**Tej.** **Sajtos zabpástétom.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.**	**Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Alföldi kenyér.**	**Citromos tea.** **Sajtkrém.** **Paprika.** **Tökmagvas kenyér.**
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: 1 935(Kj) Kcal: 463(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Mustár,	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: 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		**Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Alföldi kenyér.** **Rántott karfiol.**	**Mákos guba.**	**Prágai sonka.** **Liga margarin.** **Jégcsap retek.** **puffancs szezámmagos 120g-os.**
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: 4 344(Kj) Kcal: 1 039(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 154(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	E: 3 743(Kj) Kcal: 895(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 111(g) Zsir: 30(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:	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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Térségi Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrődi Családsegítő Hivatal *

Élelmezésvezető

Gye., 2016. 03. 08.

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*
Reggeli			**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: 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: 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		**Csontleves kerti zöldségekkel,** **csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Alma.** **Rozskenyér (E).**	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.**	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).**
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: 4 235(Kj) Kcal: 1 013(KCal) F: 46(g) Kol: 225(g) Sz: 93(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,Tej,	E: 3 600(Kj) Kcal: 861(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 39(g) Cuk: 2(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Szezámmag,Z	E: 3 032(Kj) Kcal: 725(KCal) F: 31(g) Kol: 45(g) Sz: 94(g) Zsir: 29(g) Cuk: 15(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Vacsora		**Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Alföldi kenyér.** **Rántott karfiol.**	**Mákos guba.**	
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: 4 682(Kj) Kcal: 1 120(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 157(g) Zsir: 41(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	E: 3 743(Kj) Kcal: 895(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 111(g) Zsir: 30(g) Cuk: 23(g) Só: 1(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

Gyje.) 2016. 03. 08.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.03.14 - 2016.03.20

	Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*
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	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:	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Alma.** **Alföldi kenyér.** E: 5 090(Kj) Kcal: 1 218(KCal) F: 55(g) Kol: 300(g) Sz: 105(g) Zsir: 62(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,Tej,	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** E: 3 932(Kj) Kcal: 941(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 41(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Zeller,	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Alföldi kenyér.** E: 3 184(Kj) Kcal: 762(KCal) F: 35(g) Kol: 54(g) Sz: 102(g) Zsir: 27(g) Cuk: 10(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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje.) 2016. 03. 08.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.03.14 - 2016.03.20

	Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18	Szombat 2016.03.19	Vasárnap 2016.03.20
Reggeli	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,	Tej. Sajtos gallér. E: 2 696(Kj) Kcal: 645(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 33(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Tej. Baromfi sonka. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. Mini vaj. E: 2 600(Kj) Kcal: 622(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(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,	Tejbegríz 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: 4 479(Kj) Kcal: 1 072(KCal) F: 50(g) Kol: 28(g) Sz: 149(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tej,	Zellerkrém leves. Párizsi csirkemell. 1/2 adag bulgur. Kenyér (E) 2/1. Párolt sárgarépa 1/2 adag. E: 3 903(Kj) Kcal: 934(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 132(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész. Sült krinoklin. Lencsefőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 5 446(Kj) Kcal: 1 303(KCal) F: 59(g) Kol: 300(g) Sz: 127(g) Zsir: 59(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,T	Karalábéleves. Sütőben sült pácolt harcsafilé. Burgonyasaláta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 769(Kj) Kcal: 902(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Halak,	Marhahúsleves. Főtt marhahús. Meggymártás. Kenyér (E) 2/1. Kelesztekercs. E: 4 231(Kj) Kcal: 1 012(KCal) F: 43(g) Kol: 98(g) Sz: 119(g) Zsir: 45(g) Cuk: 18(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Karfiol leves. Hentes tokány. Farfalle tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 5 157(Kj) Kcal: 1 234(KCal) F: 40(g) Kol: 75(g) Sz: 130(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 12(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,Must	Újházi jérceleves. Óvári sertés szelet. Rizi-bizi. Uborka saláta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 589(Kj) Kcal: 1 098(KCal) F: 50(g) Kol: 85(g) Sz: 136(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,
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: 529(Kj) Kcal: 127(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(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	Citromos tea. Kacsamáj pástétom. Kenyér (R/V) 2/1. Paprika. E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 26(g) Kol: 137(g) Sz: 70(g) Zsir: 30(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,	Citromos tea. Erdélyi szalonna. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 553(Kj) Kcal: 611(KCal) F: 21(g) Kol: 70(g) Sz: 70(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glut	Rántott karfiol. Rántott csirkemáj. Párolt rizs. Cseresznye befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 4 910(Kj) Kcal: 1 175(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 182(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	Mákos guba. E: 3 743(Kj) Kcal: 895(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 111(g) Zsir: 30(g) Cuk: 23(g) Só: 1(g) A:	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: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	Tej. Gomolya túró. Sajtos stangli. Alma. E: 3 252(Kj) Kcal: 778(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 32(g) Cuk: 11(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 !

Gyógyszerészeti Szakmai Szolgáltató Központ * Gymnaeondród, Csárdaszállás, Hunya *

Élelmezésvezető

Gyg.) 2016. 03. 08.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő *2016.03.14*	*Kedd* *2016.03.15*	*Szerda* *2016.03.16*	*Csütörtök* *2016.03.17*	*Péntek* *2016.03.18*	*Szombat* *2016.03.19*	*Vasárnap* *2016.03.20*
Reggeli **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,	**Tej 2dl.** **Mini vaj.** **Óvári sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Sajtos kifli C..** E: 1 283(Kj) Kcal: 307(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej 2dl.** **Baromfi sonka.** **Paradicsom friss.** **Barna magvas kenyér ch..** **Mini vaj.** E: 1 885(Kj) Kcal: 451(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(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: 2 775(Kj) Kcal: 664(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 65(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **Bulgur 15g.** **Párolt sárgarépa 200g.** E: 2 526(Kj) Kcal: 604(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 63(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** E: 3 776(Kj) Kcal: 903(KCal) F: 41(g) Kol: 300(g) Sz: 56(g) Zsir: 56(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mus	**Diab. Karalábéleves.** **Sütőben sült pácolt harcsafilé.** **Burgonyasaláta diab. 200g.** E: 7 173(Kj) Kcal: 1 716(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 147(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,M	**Marhahúsleves.** **Főtt marhahús.** **Meggymártás diab.** **Piskótatekercs diab..** E: 2 979(Kj) Kcal: 713(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.** **Hentes tokány.** **Farfalle tészta 35g.** **Diab. Alma befőtt.** E: 3 331(Kj) Kcal: 797(KCal) F: 27(g) Kol: 75(g) Sz: 44(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,	**Újházi jérceleves.** **Óvári sertés szelet.** **Rizi-bizi 20g+50g.** **Diab. Uborka saláta.** E: 2 978(Kj) Kcal: 713(KCal) F: 40(g) Kol: 85(g) Sz: 56(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Hala
Vacsora **Diab. Citromos tea.** **Kacsamáj pástétom.** **Barna magvas kenyér ch..** **Paprika.** E: 2 129(Kj) Kcal: 509(KCal) F: 23(g) Kol: 137(g) Sz: 32(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szezámmag,	**Diab. Citromos tea.** **Erdélyi szalonna.** **Paradicsom friss.** **Barna magvas kenyér ch..** E: 1 865(Kj) Kcal: 446(KCal) F: 18(g) Kol: 70(g) Sz: 32(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller	**Rántott karfiol.** **Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs 15g.** **Diab. Alma befőtt.** E: 2 118(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Halak,Tej,Sz	**Mákos guba diab.** E: 1 822(Kj) Kcal: 436(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**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 C..** **Alma.** E: 1 718(Kj) Kcal: 411(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só: 0(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,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé.) 2016. 03. 08. Dietetikus: Simjné Nagy Éva

Gyomaendrőd, Családsegítő és Gondozási Központ

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18	Szombat 2016.03.19	Vasárnap 2016.03.20
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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, Családsegítő és Gondozási Központ

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 03. 08.

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

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18	Szombat 2016.03.19	Vasárnap 2016.03.20
Reggeli **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,	**Kefir.** **Puffancs 120g-os.** **Mini margarin.** **Óvári sajt.** E: 2 469(Kj) Kcal: 591(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 23(g) Cuk: 14(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**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 fahéjas szórattal.** E: 938(Kj) Kcal: 224(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 5(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Halak,Tej,Szójabab,Zeller,Mus
Ebéd **Burgonyás zöldbabpüréleves sertéskockáva.** **Túrós tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 010(Kj) Kcal: 959(KCal) F: 47(g) Kol: 28(g) Sz: 144(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,	**Zellerkrém leves.** **Sajtos csirkemell.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 3 487(Kj) Kcal: 834(KCal) F: 42(g) Kol: 69(g) Sz: 105(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Zöldborsó főzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 164(Kj) Kcal: 996(KCal) F: 41(g) Kol: 300(g) Sz: 88(g) Zsir: 51(g) Cuk: 3(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,	**Karalábépüré leves.** **Sütőben sült pácolt harcsafilé.** **Joghurtos burgonyasaláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 2 840(Kj) Kcal: 679(KCal) F: 39(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 5(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.** **Oregánós tokány.** **Farfalle tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 005(Kj) Kcal: 958(KCal) F: 36(g) Kol: 38(g) Sz: 127(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,	**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 **Citromos tea.** **Kacsamáj pástétom.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Őszibarack befőtt.** E: 2 974(Kj) Kcal: 711(KCal) F: 26(g) Kol: 137(g) Sz: 80(g) Zsir: 30(g) Cuk: 25(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Gépsonka.** **Mini margarin.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Alma befőtt.** E: 3 086(Kj) Kcal: 738(KCal) F: 14(g) Kol: 18(g) Sz: 72(g) Zsir: 9(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	**Tepsiben sült rántott csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 577(Kj) Kcal: 1 095(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 167(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,	**Túrós guba.** E: 2 574(Kj) Kcal: 616(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 17(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**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: 2 344(Kj) Kcal: 561(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(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,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gye.) 2016. 03. 08. Diétetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.03.14 - 2016.03.20

Hétfő 2016.03.14	Kedd 2016.03.15	Szerda 2016.03.16	Csütörtök 2016.03.17	Péntek 2016.03.18	Szombat 2016.03.19	Vasárnap 2016.03.20
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,	**Tej lm.** **Laktózmentes sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Tökmagvas zsemle 1db.** E: 1 515(Kj) Kcal: 362(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Tej lm.** **Baromfi sonka.** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Mini margarin.** E: 2 191(Kj) Kcal: 524(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 75(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: 2 532(Kj) Kcal: 606(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 105(g) Zsir: 11(g) Cuk: 34(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 lm.** **Túrós csusza tejföllel lm.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 116(Kj) Kcal: 985(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 144(g) Zsir: 27(g) Cuk: 4(g) Só: 11(g) A:Glutén,	**Zellerkrém leves lm..** **Párizsi csirkemell (tejm).** **1/2 adag bulgur.** **Kenyér (E) 2/1.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 4 412(Kj) Kcal: 1 056(KCal) F: 46(g) Kol: 66(g) Sz: 125(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék tejm..** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 513(Kj) Kcal: 1 080(KCal) F: 47(g) Kol: 300(g) Sz: 95(g) Zsir: 55(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Mustár,	**Karalábéleves lm..** **Sütőben sült pácolt harcsafilé.** **Burgonyasaláta lm..** E: 2 810(Kj) Kcal: 672(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 33(g) Cuk: 4(g) Só: 4(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 (Lm).** **Hentes tokány.** **Farfalle tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 026(Kj) Kcal: 1 202(KCal) F: 40(g) Kol: 75(g) Sz: 130(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só: 13(g) A:Glutén,Szójabab,Zeller,Tej,Must	**Újházi jérceleves.** **Óvári sertés szelet lm..** **Rizi-bizi.** **Uborka saláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 397(Kj) Kcal: 1 052(KCal) F: 43(g) Kol: 53(g) Sz: 139(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Halak,Tej,
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: 529(Kj) Kcal: 127(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(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 **Citromos tea.** **Kacsamáj pástétom.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Paprika.** E: 2 842(Kj) Kcal: 680(KCal) F: 27(g) Kol: 137(g) Sz: 71(g) Zsir: 30(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Erdélyi szalonna.** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 553(Kj) Kcal: 611(KCal) F: 21(g) Kol: 70(g) Sz: 70(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glut	**Rántott karfiol.** **Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 910(Kj) Kcal: 1 175(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 182(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,	**Mákos guba lm.** E: 3 640(Kj) Kcal: 871(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 110(g) Zsir: 27(g) Cuk: 35(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**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.** **Körözött 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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyr.) 2016. 03. 08. Diétetikus: Singné Nagy Cs.