Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
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 **Palócleves.** **Meggyes nudli.** E: 2 282(Kj) Kcal: 546(KCal) F: 21(g) Kol: 28(g) Sz: 74(g) Zsir: 18(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	**Grillezett csirkemell.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **1/2 adag bulgur.** E: 964(Kj) Kcal: 231(KCal) F: 17(g) Kol: 33(g) Sz: 31(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,	**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 1/2 adag.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** E: 1 697(Kj) Kcal: 406(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Halak,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,	**Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Kekstekercs.** E: 1 261(Kj) Kcal: 302(KCal) F: 15(g) Kol: 26(g) Sz: 31(g) Zsir: 17(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)	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

Gyge.; 2016. 04. 13.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.04.18 - 2016.04.24

	Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
Tízórai	**Citromos tea.** **Meggyes kroasszon.** E: 629(Kj) Kcal: 151(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**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.** **Kalács.** **Alma.** E: 1 734(Kj) Kcal: 415(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 4(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Palócleves.** **Túrós gombóc.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 4 248(Kj) Kcal: 1 016(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 173(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Rozskenyér (E).** E: 2 339(Kj) Kcal: 560(KCal) F: 31(g) Kol: 40(g) Sz: 80(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Hétmagvas kenyér.** **Kivi.** 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	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Barna magvas kenyér.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** 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,Szójabab,Zelle	**Marhahúsleves.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).** **Édes kuszkusz 1/2 adag.** 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,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Sonkakrém.** **Paprika.** **Magvas baugett.** E: 1 741(Kj) Kcal: 416(KCal) F: 20(g) Kol: 7(g) Sz: 53(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	**Citromos tea.** **Pannónia sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Kefír 1/2 adag.** **Korpás zsemle.** E: 1 493(Kj) Kcal: 357(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 7(g) Só: 1(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,Szójabab,	**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 zsemle.** E: 1 291(Kj) Kcal: 309(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 13(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

Gyje.) 2016. 04. 13.

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.04.18 - 2016.04.24

	Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
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	**Palócleves tejm. Gránátos kocka. Alma. Tökmagvas kenyér.** E: 2 196(Kj) Kcal: 525(KCal) F: 19(g) Kol: 14(g) Sz: 91(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Zellerkrém leves tejm.. Párizsi csirkemell tejm.. 1/2 adag bulgur. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Rozskenyér (E).** E: 2 249(Kj) Kcal: 538(KCal) F: 30(g) Kol: 40(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,Szójabab,Zeller,Te	**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,Szójabab,
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

Gyc.) 2016. 04. 13.

Étlap (Általános iskola (7-10))

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
Tízórai **Meggyes kroasszon.** **Körte.** E: 920(Kj) Kcal: 220(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**Poharas kakaó.** **Briós.** E: 2 002(Kj) Kcal: 479(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**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,	**Poharas tej.** **Kalács.** **Alma.** E: 1 874(Kj) Kcal: 448(KCal) F: 8(g) Kol: 20(g) Sz: 17(g) Zsir: 6(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd **Palócleves.** **Túrós gombóc.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 4 486(Kj) Kcal: 1 073(KCal) F: 36(g) Kol: 28(g) Sz: 188(g) Zsir: 19(g) Cuk: 24(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Rozskenyér (E).** E: 3 610(Kj) Kcal: 864(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 119(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Hétmagvas kenyér.** **Kivi.** 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	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** 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,Szójabab,Zelle	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).** **Édes kuszkusz 1/2 adag.** 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,Szójabab,
Uzsonna **Sonkakrém.** **Magvas baugett.** **Paprika.** E: 1 918(Kj) Kcal: 459(KCal) F: 23(g) Kol: 9(g) Sz: 51(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	**Pannónia sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Korpás zsemle.** **Kefír.** E: 1 682(Kj) Kcal: 402(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 17(g) Cuk: 11(g) Só: 1(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,Szójabab,	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Kígyóuborka.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 2 120(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 9(g) Kol: 18(g) Sz: 34(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Karotta krém.** **Kefír.** **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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyuri 2016. 04. 13.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
Tízórai **Meggyes kroasszon.** **Körte.** E: 920(Kj) Kcal: 220(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**Poharas kakaó.** **Briós.** E: 2 002(Kj) Kcal: 479(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**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,	**Poharas tej.** **Kalács.** E: 1 857(Kj) Kcal: 444(KCal) F: 8(g) Kol: 20(g) Sz: 16(g) Zsir: 6(g) Cuk: 18(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd **Palócleves.** **Túrós gombóc.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 4 486(Kj) Kcal: 1 073(KCal) F: 36(g) Kol: 28(g) Sz: 188(g) Zsir: 19(g) Cuk: 24(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Rozskenyér (E).** E: 3 610(Kj) Kcal: 864(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 119(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Hétmagvas kenyér.** **Kivi.** 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	**Karalábéleves.** **Halropogós.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Barna magvas kenyér.** **Párolt brokkolirózsa 1/2 adag.** 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,Szójabab,Zelle	**Marha húsleves eperlevéllel.** **Csemege sertéskaraj.** **Meggymártás.** **Keksztekercs.** **Korpás kenyér (E).** **Édes kuszkusz 1/2 adag.** 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,Szójabab,
Uzsonna **Sonkakrém.** **Magvas baugett.** **Paprika.** E: 1 918(Kj) Kcal: 459(KCal) F: 23(g) Kol: 9(g) Sz: 51(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	**Pannónia sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Korpás zsemle.** **Kefír.** E: 1 682(Kj) Kcal: 402(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 17(g) Cuk: 11(g) Só: 1(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,Szójabab,	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Kígyóuborka.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 2 120(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 9(g) Kol: 18(g) Sz: 34(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Karotta krém.** **Kefír.** **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 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyg., 2016. 04. 13.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22
Reggeli **Citromos tea.** **Jogobella joghurt.** **Kifli.** E: 2 104(Kj) Kcal: 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 6(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Sajtos croissant.** E: 3 055(Kj) Kcal: 731(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 39(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab dioxid,	**Tej.** **Sajtos zabpástétom.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.** 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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,Szójabab,
Uzsonna **Sonkakrém.** **Magvas baugett.** **Paprika.** E: 1 918(Kj) Kcal: 459(KCal) F: 23(g) Kol: 9(g) Sz: 51(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Sze	**Pannónia sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Korpás zsemle.** **Kefír.** E: 1 682(Kj) Kcal: 402(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 17(g) Cuk: 11(g) Só: 1(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,Szójabab,	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Kígyóuborka.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** E: 2 120(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 9(g) Kol: 18(g) Sz: 34(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Karotta krém.** **Kefír.** **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,
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. 04. 13.

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	*Kedd* 2016.04.19	*Szerda* 2016.04.20	*Csütörtök* 2016.04.21	*Péntek* 2016.04.22
Reggeli	**Tej.** **Sajtos croissant.**	**Tej.** **Baromfi sonka.** **Mini vaj.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.**	**Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Alföldi kenyér.**	**Kakaó.** **Kalács.** **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: 3 055(Kj) Kcal: 731(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 39(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab dioxid,	E: 2 184(Kj) Kcal: 523(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 450(Kj) Kcal: 347(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,	E: 2 701(Kj) Kcal: 646(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 21(g) Cuk: 28(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Rozskenyér (E).**	**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).**
Palócleves. **Túrós csusza tejföllel.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.**				
E: 4 463(Kj) Kcal: 1 068(KCal) F: 48(g) Kol: 28(g) Sz: 139(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 3 610(Kj) Kcal: 864(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 119(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 4 244(Kj) Kcal: 1 015(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: 3 605(Kj) Kcal: 862(KCal) F: 45(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 39(g) Cuk: 2(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Szójabab,Zelle	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,Szójabab,
Vacsora	**Rakott burgonya.** **Körte befőtt.** **Alföldi kenyér.**	**Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Alföldi kenyér.** **Rántott karfiol.**	**Mákos guba.**	
Sült kacsaszárnytő. **Zöldborsó főzelék.** **Alföldi kenyér.**				
E: 3 517(Kj) Kcal: 841(KCal) F: 53(g) Kol: 11(g) Sz: 57(g) Zsir: 42(g) Cuk: 2(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 2 888(Kj) Kcal: 691(KCal) F: 27(g) Kol: 75(g) Sz: 77(g) Zsir: 29(g) Cuk: 18(g) Só: 6(g) A:Tojás,Tej,Szójabab,Zeller,Mustár,Glut	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,Szójabab,	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,Glutén,Tojás,	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

Gyje, 2016. 04. 13.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő *2016.04.18*	*Kedd* *2016.04.19*	*Szerda* *2016.04.20*	*Csütörtök* *2016.04.21*	*Péntek* *2016.04.22*
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 **Palócleves.** **Túrós csusza tejföllel.** **Alma.** **Tökmagvas kenyér.** E: 4 463(Kj) Kcal: 1 068(KCal) F: 48(g) Kol: 28(g) Sz: 139(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** E: 3 562(Kj) Kcal: 852(KCal) F: 46(g) Kol: 66(g) Sz: 118(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** **Kivi.** **Alföldi kenyér.** E: 5 399(Kj) Kcal: 1 292(KCal) F: 56(g) Kol: 300(g) Sz: 121(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,Szójaba	**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,Szójabab,
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. 04. 13.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.04.18 - 2016.04.24

	Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22	Szombat 2016.04.23	Vasárnap 2016.04.24
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 croissant.** E: 3 055(Kj) Kcal: 731(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 68(g) Zsir: 39(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó dioxid,	**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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**Kakaó.** **Mini vaj.** **Kalács.** E: 2 864(Kj) Kcal: 685(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 21(g) Cuk: 38(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: 4 484(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,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **1/2 adag bulgur.** **Kenyér (E) 2/1.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 3 950(Kj) Kcal: 945(KCal) F: 49(g) Kol: 66(g) Sz: 134(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,Szójabab	**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	**Karalábéleves.** **Sütőben sült pácolt harcsafilé.** **Burgonyasaláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 775(Kj) Kcal: 903(KCal) F: 40(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Halak,Tojás,Mustár,S	**Marhahúsleves.** **Főtt marhahús.** **Meggymártás.** **Kenyér (E) 2/1.** **Kekesztekercs.** 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,Szójabab,	**Karfiol leves.** **Hentes tokány.** **Copfocska tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 118(Kj) Kcal: 1 224(KCal) F: 40(g) Kol: 75(g) Sz: 130(g) Zsir: 40(g) Cuk: 1(g) Só: 17(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,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:	**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:
Vacsora	**Sült kacsaszárnytő.** **Zöldborsó főzelék.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 011(Kj) Kcal: 959(KCal) F: 57(g) Kol: 11(g) Sz: 85(g) Zsir: 41(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Rakott burgonya.** **Körte befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 454(Kj) Kcal: 826(KCal) F: 31(g) Kol: 75(g) Sz: 105(g) Zsir: 29(g) Cuk: 18(g) Só: 6(g) A:Tojás,Tej,Szójabab,Zeller,Mustár	**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,Szójabab,	**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,Glutén,Tojás,	**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: 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.** **Disznósajt.** **Lilahagyma.** **Kefir.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 236(Kj) Kcal: 774(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 31(g) Cuk: 17(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyge :) 2016. 04. 13.

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22	Szombat 2016.04.23	Vasárnap 2016.04.24
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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,	**Zellerkrém leves.** **Párizsi csirkemell.** **Bulgur 15g.** **Párolt sárgarépa 200g.** E: 2 573(Kj) Kcal: 615(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 65(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Tojás,	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék.** E: 3 781(Kj) Kcal: 905(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: 7 179(Kj) Kcal: 1 717(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.** **Copfocska tészta 40g.** E: 3 397(Kj) Kcal: 813(KCal) F: 28(g) Kol: 75(g) Sz: 45(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só: 10(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,Tej,S
Vacsora **Sült kacsaszárnytő.** **Diab. Zöldborsó főzelék.** **Barna magvas kenyér ch..** E: 3 405(Kj) Kcal: 815(KCal) F: 53(g) Kol: 11(g) Sz: 53(g) Zsir: 42(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Rakott burgonya 150g.** **Diab. Alma befőtt.** E: 2 039(Kj) Kcal: 488(KCal) F: 20(g) Kol: 82(g) Sz: 33(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Tojás,Tej,Szójabab,Zeller,	**Rántott karfiol.** **Rántott csirkemáj.** **Párolt rizs 15g.** **Diab. meggybefőtt.** E: 2 123(Kj) Kcal: 508(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,	**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,Tej,	**Tej 2dl.** **Prágai sonka.** **Mini margarin.** **Jégcsap retek.** **Kifli (C).** **Barna magvas kenyér** E: 1 942(Kj) Kcal: 465(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**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.** **Disznósajt.** **Lilahagyma.** **Natúr joghurt.** **Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet.** E: 2 844(Kj) Kcal: 680(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 33(g) Cuk: 6(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje.) 2016. 04. 13. Diétetikus: Szigyártó Nagy Éva

Tanulói Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunya *

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.04.18 - 2016.04.24

Hétfő *2016.04.18*	*Kedd* *2016.04.19*	*Szerda* *2016.04.20*	*Csütörtök* *2016.04.21*	*Péntek* *2016.04.22*	*Szombat* *2016.04.23*	*Vasárnap* *2016.04.24*
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,	**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 !

Élelmezésvezető

Gyje) 2016. 04. 13.

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

2016.04.18 - 2016.04.24

	Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22	Szombat 2016.04.23	Vasárnap 2016.04.24
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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,	**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:Tej,Glutén,
Ebéd	**Burgonyás zöldbabpüréleves sertéskockával.** **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,Szójabab,	**Zellerkrém leves.** **Sajtos csirkemell.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 3 502(Kj) Kcal: 838(KCal) F: 43(g) Kol: 69(g) Sz: 106(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Szójabab,Tojás	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Zöldborsó főzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 168(Kj) Kcal: 997(KCal) F: 41(g) Kol: 300(g) Sz: 89(g) Zsir: 51(g) Cuk: 3(g) Só: 10(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,	**Karalábépüré leves.** **Sütőben sült pácolt barcsafilé.** **Jogburtos burgonyasaláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 2 846(Kj) Kcal: 681(KCal) F: 39(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Halak,Szójabab,	**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,Szójabab,	**Karfiolpüré leves.** **Oregánós tokány.** **Copfocska tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 966(Kj) Kcal: 949(KCal) F: 36(g) Kol: 38(g) Sz: 127(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Szójabab	**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:	**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:	**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	**Csibefasírt (házi) tepsin sült.** **Zöldborsó püréfőzelék.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 616(Kj) Kcal: 626(KCal) F: 49(g) Kol: 79(g) Sz: 88(g) Zsir: 7(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**Rakott burgonya fehér mártással.** **Őszibarack befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 490(Kj) Kcal: 835(KCal) F: 25(g) Kol: 38(g) Sz: 114(g) Zsir: 28(g) Cuk: 15(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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:Tej,Glutén,Tojás,	**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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 04. 13. Dietetikus: Sárvári Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.04.18 - 2016.04.24

	Hétfő 2016.04.18	Kedd 2016.04.19	Szerda 2016.04.20	Csütörtök 2016.04.21	Péntek 2016.04.22	Szombat 2016.04.23	Vasárnap 2016.04.24
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.** **Tőkmagvas 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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,Szójabab,	**Zellerkrém leves lm..** **Párizsi csirkemell (tejm).** **1/2 adag bulgur.** **Kenyér (E) 2/1.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 4 449(Kj) Kcal: 1 064(KCal) F: 46(g) Kol: 66(g) Sz: 127(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej	**Csontleves kerti zöldségekkel, csigatész.** **Sült krinoklin.** **Lencsefőzelék tejm..** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 518(Kj) Kcal: 1 081(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: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 33(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Tej,Mustár,	**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,Szójabab,	**Karfiol leves (l.m).** **Hentes tokány.** **Copfocska tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 988(Kj) Kcal: 1 193(KCal) F: 40(g) Kol: 75(g) Sz: 130(g) Zsir: 37(g) Cuk: 2(g) Só: 18(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,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:	**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:
Vacsora	**Sült kacsaszárnytő.** **Zöldborsó főzelék lm.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 032(Kj) Kcal: 964(KCal) F: 56(g) Kol: 11(g) Sz: 85(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Rakott brokkoli lm..** **Körte befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 579(Kj) Kcal: 617(KCal) F: 28(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsir: 19(g) Cuk: 18(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,	**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,Szójabab,	**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,	**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.** **Disznósajt.** **Lilahagyma.** **Kefir.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 236(Kj) Kcal: 774(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 31(g) Cuk: 17(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyg.) 2016. 04. 13. Dietetikus : Simonné Nagy Éva