Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
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:	**Tészta carbonara szósszal.** E: 2 114(Kj) Kcal: 506(KCal) F: 14(g) Kol: 25(g) Sz: 45(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	**Sajtos, rakott burgonya pulykahússal. Kompót.** E: 1 639(Kj) Kcal: 392(KCal) F: 25(g) Kol: 70(g) Sz: 30(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Tojás,	**Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel. Párolt rizs 1/2 adag.** E: 1 036(Kj) Kcal: 248(KCal) F: 17(g) Kol: 343(g) Sz: 28(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:	**Grillezett csirkemell. Zöldséges bulgur. Joghurtos mártás.** E: 1 322(Kj) Kcal: 316(KCal) F: 21(g) Kol: 33(g) Sz: 44(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2(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 !

Gye., 2016. 05. 10.

Szociális Gondozási Központ

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
Tízórai		Citromos tea. Karotta krém füstölt sajttal. Barna magvas kenyér.	Tej. Vaj. Gyümölcs lekvár. Margarinos kifli.	Citromos tea. Kocka sajt natúr. Kígyóuborka. Kornspitz kifli.	Kakaó. Kalács. Kivi.
	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: 1 171(Kj) Kcal: 280(KCal) F: 13(g) Kol: 14(g) Sz: 41(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 743(Kj) Kcal: 417(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	E: 1 071(Kj) Kcal: 256(KCal) F: 8(g) Kol: 128(g) Sz: 21(g) Zsir: 7(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	E: 1 679(Kj) Kcal: 402(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd		Nyírségi gombócleves. Tészta carbonara szósszal. Rozskenyér (E). Alma.	Fahéjas szilva leves. Sajtos, rakott burgonya pulykahússal. Kivi. Hétmagvas kenyér.	Csurgatott tojásleves. Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel. Párolt rizs 1/2 adag. Alma. Barna magvas kenyér.	Tarhonya leves. Grillezett csirkemell. Zöldséges bulgur. Joghurtos mártás. Korpás kenyér (E). Banán.
	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: 3 707(Kj) Kcal: 887(KCal) F: 28(g) Kol: 25(g) Sz: 107(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	E: 2 914(Kj) Kcal: 697(KCal) F: 32(g) Kol: 70(g) Sz: 92(g) Zsir: 20(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	E: 2 113(Kj) Kcal: 505(KCal) F: 27(g) Kol: 343(g) Sz: 68(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 3 110(Kj) Kcal: 744(KCal) F: 34(g) Kol: 44(g) Sz: 130(g) Zsir: 10(g) Cuk: 4(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna		Citromos tea. Danone aktívia. Korpás kifli.	Citromos tea. Snidlinges kőrözött. Sörretek. Tökmagvas kenyér.	Citromos tea. Magos rozsos zsemle. Liga margarin. Pápai sonka. Saláta.	Citromos tea. Retekkrém. Kefír 5/1. Tönkölybúzás 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: 1 054(Kj) Kcal: 252(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 13(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Földimogyoró,Diófélék,	E: 1 394(Kj) Kcal: 333(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 414(Kj) Kcal: 338(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 21(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	E: 1 161(Kj) Kcal: 278(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 7(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 !

Gye., 2016. 05. 10.

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
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:	**Grízgaluska leves.** **Tészta carbonara szósszal tejm..** **Alma.** **Rozskenyér (E).** E: 2 798(Kj) Kcal: 669(KCal) F: 17(g) Kol: 9(g) Sz: 82(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	**Fahéjas szilvaleves tejm..** **Rakott burgonya pulykahússal tejm..** **Kivi.** **Hétmagvas kenyér.** E: 2 425(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz: 91(g) Zsir: 11(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tojás,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Csurgatott tojásleves.** **Lecsós csirkemell csíkok kerti zöldségek.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Alma.** **Barna magvas kenyér.** E: 1 980(Kj) Kcal: 474(KCal) F: 26(g) Kol: 33(g) Sz: 67(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Tarhonya leves.** **Grillezett csirkemell.** **Zöldséges bulgur.** **Banán.** **Korpás kenyér (E).** E: 2 958(Kj) Kcal: 708(KCal) F: 32(g) Kol: 44(g) Sz: 127(g) Zsir: 8(g) Cuk: 4(g) Só: 8(g) A:Glutén,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 !

Gye., 2016. 05. 10.

Szociális Gondozási Központ * Csorvaendrőd, Csörlaszállás, Humva *

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola (7-10))

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
Tízórai		Karotta krém füstölt sajttal. Barna magvas kenyér (R/V). Alma.	Iskola tej program. Margaréta.	Poharas tej. Kocka sajt natúr. Kígyóuborka. Kornspitz kifli.	Iskola tej program. Kalács. Kivi.
	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: 1 501(Kj) Kcal: 359(KCal) F: 17(g) Kol: 14(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 049(Kj) Kcal: 251(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	E: 1 556(Kj) Kcal: 372(KCal) F: 15(g) Kol: 148(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	E: 2 394(Kj) Kcal: 573(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 112(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
Ebéd		Nyírségi gombócleves. Tészta carbonara szósszal. Rozskenyér (E). Alma.	Fahéjas szilvaleves. Sajtos, rakott burgonya pulykahússal. Kivi. Hétmagvas kenyér E.	Csurgatott tojásleves. Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel. Párolt rizs 1/2 adag. Alma. Barna magvas kenyér.	Tarhonya leves. Grillezett csirkemell. Zöldséges bulgur. Joghurtos mártás. Korpás kenyér (E). Banán.
	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: 5 407(Kj) Kcal: 1 294(KCal) F: 40(g) Kol: 44(g) Sz: 148(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	E: 3 445(Kj) Kcal: 824(KCal) F: 40(g) Kol: 92(g) Sz: 105(g) Zsir: 24(g) Cuk: 11(g) Só: 4(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szezámmag,Szójabab	E: 2 548(Kj) Kcal: 610(KCal) F: 35(g) Kol: 490(g) Sz: 86(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 4 168(Kj) Kcal: 997(KCal) F: 50(g) Kol: 73(g) Sz: 160(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna		Jogobella joghurt. Korpás kifli.	Snidlinges kőrözött. Sörretek. Tökmagvas kenyér.	Pápai sonka. Liga margarin. Saláta. Magos rozsos zsemle.	Retekkrém. Kefír. Tönkölybúzás 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: 1 312(Kj) Kcal: 314(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 5(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 901(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 406(Kj) Kcal: 336(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	E: 1 241(Kj) Kcal: 297(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(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 !

Gyge., 2016. 05. 10.

Gyomaendrődi Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Gerlaszállás, Hunya *

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.05.16 - 2016.05.22

Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
Tízórai	**Karotta krém füstölt sajttal. Barna magvas kenyér (R/V). Alma.**	**Iskola tej program. Margaréta.**	**Poharas tej. Kocka sajt natúr. Kígyóuborka. Kornspitz kifli.**	**Iskola tej program. Kalács. Kivi.**
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: 1 501(Kj) Kcal: 359(KCal) F: 17(g) Kol: 14(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 049(Kj) Kcal: 251(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	E: 1 556(Kj) Kcal: 372(KCal) F: 15(g) Kol: 148(g) Sz: 30(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	E: 2 394(Kj) Kcal: 573(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 112(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
Ebéd	**Nyírségi gombócleves. Tészta carbonara szósszal. Alma. Rozskenyér (E).**	**Fahéjas szilvaleves. Sajtos, rakott burgonya pulykahússal. Kivi. Hétmagvas kenyér E.**	**Csurgatott tojásleves. Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel. Párolt rizs 1/2 adag. Alma. Barna magvas kenyér.**	**Tarhonya leves. Grillezett csirkemell. Zöldséges bulgur. Joghurtos mártás. Korpás kenyér (E). Banán.**
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: 5 407(Kj) Kcal: 1 294(KCal) F: 40(g) Kol: 44(g) Sz: 148(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	E: 3 445(Kj) Kcal: 824(KCal) F: 40(g) Kol: 92(g) Sz: 105(g) Zsir: 24(g) Cuk: 11(g) Só: 4(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szezámmag,Szójabab	E: 2 548(Kj) Kcal: 610(KCal) F: 35(g) Kol: 490(g) Sz: 86(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 4 084(Kj) Kcal: 977(KCal) F: 50(g) Kol: 71(g) Sz: 156(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	**Jogobella joghurt. Korpás kifli.**	**Snidlinges kőrözött. Sörretek. Tökmagvas kenyér.**	**Pápai sonka. Liga margarin. Saláta. Magos rozsos zsemle.**	**Retekkrém. Kefír. Tönkölybúzás 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: 1 312(Kj) Kcal: 314(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 5(g) Cuk: 4(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,	E: 1 901(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 1 406(Kj) Kcal: 336(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	E: 1 241(Kj) Kcal: 297(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(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 !

Térségi Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Gondozási Egység, Hunya *

Élelmezésvezető

Gye., 2016. 05. 10.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
Reggeli		**Citromos tea. Sonkás omlett. Paradicsom friss. Alföldi kenyér.**	**Tej. Mini vaj. Gyümölcs lekvár. Margarinos kifli.**	**Citromos tea. Prágai sonka. Mini margarin. Pritamin paprika. Tönkölybúzás zsemle.**	**Citromos tea. Danone könnyű és finom joghurt. Kifli R.**
	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: 1 480(Kj) Kcal: 354(KCal) F: 16(g) Kol: 2(g) Sz: 33(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glut	E: 2 979(Kj) Kcal: 713(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 25(g) Cuk: 13(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	E: 1 694(Kj) Kcal: 405(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 12(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Glutén,	E: 1 929(Kj) Kcal: 461(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 86(g) Zsir: 5(g) Cuk: 27(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé
Vacsora		**Túrógombóc (házi) tejfölös öntettel.**	**Pulyka aprópecsenye. Kelkáposzta főzelék. Alföldi kenyér.**	**Hawaii pizza. Alma.**	**Sonkás szendvics paprikával.**
	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: 2 191(Kj) Kcal: 524(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 22(g) Cuk: 5(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	E: 1 949(Kj) Kcal: 466(KCal) F: 30(g) Kol: 68(g) Sz: 49(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,	E: 2 270(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 27(g) Kol: 21(g) Sz: 69(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	E: 2 671(Kj) Kcal: 639(KCal) F: 12(g) Kol: 14(g) Sz: 64(g) Zsir: 23(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,Szójabab
Utóvacsora					
	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyg., 2016. 05. 10.

Élelmezésvezető

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.05.16 - 2016.05.22

	Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
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:	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. Padlizsánkrém. Kefír. Magos rozsos zsemle.** E: 2 401(Kj) Kcal: 574(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 17(g) Cuk: 21(g) Só: 2(g) A:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea. Prágai sonka. Mini margarin. Pritamin paprika. Tönkölybúzás zsemle.** E: 1 824(Kj) Kcal: 436(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 19(g) Só: 2(g) A:Glutén,	**Citromos tea. Danone könnyű és finom joghurt. Kifli.** E: 2 059(Kj) Kcal: 493(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 5(g) Cuk: 35(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé
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:	**Nyírségi gombócleves. Tészta carbonara szósszal. Alma. Rozskenyér (E).** E: 5 407(Kj) Kcal: 1 294(KCal) F: 40(g) Kol: 44(g) Sz: 148(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Zeller,Mustár,	**Fahéjas szilvaleves. Sajtos, rakott burgonya pulykahússal. Kivi. Hétmagvas kenyér E.** E: 3 626(Kj) Kcal: 868(KCal) F: 41(g) Kol: 92(g) Sz: 114(g) Zsir: 24(g) Cuk: 14(g) Só: 5(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szezámmag,Szójabab	**Csurgatott tojásleves. Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel. Párolt rizs 1/2 adag. Alma. Barna magvas kenyér.** E: 2 548(Kj) Kcal: 610(KCal) F: 35(g) Kol: 490(g) Sz: 86(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Tarhonya leves. Grillezett csirkemell. Zöldséges bulgur. Joghurtos mártás. Korpás kenyér (E).** E: 4 084(Kj) Kcal: 977(KCal) F: 47(g) Kol: 71(g) Sz: 126(g) Zsir: 32(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Vacsora	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:	**Túrógombóc (házi) tejfölös öntettel.** E: 2 191(Kj) Kcal: 524(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 22(g) Cuk: 5(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Pulyka aprópecsenye. Kelkáposzta főzelék. Alföldi kenyér.** E: 1 545(Kj) Kcal: 370(KCal) F: 21(g) Kol: 38(g) Sz: 47(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,	**Hawaii pizza. Alma.** E: 2 270(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 27(g) Kol: 21(g) Sz: 69(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	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. 05. 10.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.05.16 - 2016.05.22

Hétfő 2016.05.16	Kedd 2016.05.17	Szerda 2016.05.18	Csütörtök 2016.05.19	Péntek 2016.05.20
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:	**Nyírségi gombócleves.** **Hentes tokány.** **Vitaminnal dúsított orsó tészta.** **Kivi.** **Alföldi kenyér.** E: 5 767(Kj) Kcal: 1 380(KCal) F: 43(g) Kol: 75(g) Sz: 162(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só: 11(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Fahéjas szilvaleves.** **Sült pulykaszárnyközép.** **Burgonyapüré.** **Cékla.** **Alföldi kenyér.** E: 4 204(Kj) Kcal: 1 006(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 140(g) Zsir: 28(g) Cuk: 41(g) Só: 29(g) A:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,	**Csurgatott tojásleves.** **Lecsós csirkemáj kerti zöldségekkel.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Alma.** **Alföldi kenyér.** E: 2 524(Kj) Kcal: 604(KCal) F: 37(g) Kol: 588(g) Sz: 82(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Tarhonya leves.** **Grillezett csirkemell.** **Zöldséges bulgur.** **Joghurtos mártás.** **Alföldi kenyér.** E: 4 588(Kj) Kcal: 1 098(KCal) F: 51(g) Kol: 71(g) Sz: 151(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,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

Gyg.) 2016. 05. 10.