Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
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	**Marhagulyás.** **Köles felfújt gyümölcs lekvárral.** E: 2 242(Kj) Kcal: 536(KCal) F: 27(g) Kol: 38(g) Sz: 72(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:	**Tarhonyás hús.** **Körte befőtt.** E: 1 447(Kj) Kcal: 346(KCal) F: 16(g) Kol: 46(g) Sz: 42(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:	**Grillezett csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Cseresznye.** E: 1 673(Kj) Kcal: 400(KCal) F: 19(g) Kol: 33(g) Sz: 45(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,	**Sajtos vagdalt húspogácsa,** **zabpehellyel.** **Parajpüré.** E: 1 236(Kj) Kcal: 296(KCal) F: 18(g) Kol: 55(g) Sz: 12(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Párolt sertéskaraj.** **Párolt rizs 1/2 adag.** **Bébirépa 1/2 adag.** E: 1 019(Kj) Kcal: 244(KCal) F: 10(g) Kol: 22(g) Sz: 32(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:
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. 06. 07.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
Tízórai	**Tej.** **Zöldséges párizsikrém.** **Rozskenyér (T/U).** E: 1 629(Kj) Kcal: 390(KCal) F: 14(g) Kol: 8(g) Sz: 39(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Kakaó.** **Liga margarin.** **Kifli.** E: 1 597(Kj) Kcal: 382(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Túrós rétes 60g-os.** E: 385(Kj) Kcal: 92(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Citromos tea.** **Sajtos zabpástétom.** **Paprika.** **Burgonyás kenyér.** E: 1 485(Kj) Kcal: 355(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Mustár,Szójabab,	**Tej.** **Meggyes kroasszon.** E: 979(Kj) Kcal: 234(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 8(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szezámmag dioxid,
Ebéd	**Marhagulyás.** **Grízes tészta.** **Kivi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 734(Kj) Kcal: 893(KCal) F: 32(g) Kol: 38(g) Sz: 158(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyás hús.** **Csemegeuborka.** **Rozskenyér (E).** E: 2 520(Kj) Kcal: 603(KCal) F: 23(g) Kol: 46(g) Sz: 85(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 357(Kj) Kcal: 803(KCal) F: 32(g) Kol: 40(g) Sz: 101(g) Zsir: 22(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Sajtos vagdalt húspogácsa, zabpehellyel.** **Parajpüré.** **Hétmagvas kenyér E TK..** E: 2 430(Kj) Kcal: 581(KCal) F: 27(g) Kol: 55(g) Sz: 69(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Töltött káposzta tejföllel.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 1 860(Kj) Kcal: 445(KCal) F: 18(g) Kol: 28(g) Sz: 62(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Sajtkrém lenmaggal.** **Kígyóuborka.** **Kefír 5/1.** **Burgonyás kenyér.** E: 1 253(Kj) Kcal: 300(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Trapista sajt.** **Tigris zsemle.** **Kaliforniai paprika.** E: 1 707(Kj) Kcal: 408(KCal) F: 19(g) Kol: 32(g) Sz: 67(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Liga margarin.** **Gépsonka.** **Saláta.** **Baugett.** E: 2 023(Kj) Kcal: 484(KCal) F: 12(g) Kol: 18(g) Sz: 33(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,	**Citromos tea.** **ökörszem.** **Alma.** E: 893(Kj) Kcal: 214(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Étcsokoládés, almás muffin.** **Alma.** E: 589(Kj) Kcal: 141(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 3(g) Cuk: 4(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje.) 2016. 06. 07.

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
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	**Marhagulyás.** **Grízes tészta.** **Kivi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 538(Kj) Kcal: 846(KCal) F: 31(g) Kol: 38(g) Sz: 148(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyás hús.** **Csemegeuborka.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 498(Kj) Kcal: 598(KCal) F: 22(g) Kol: 46(g) Sz: 84(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab,	**Almaleves tejm..** **Párizsi csirkemell tejm..** **Burgonyapüré tejm..** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 013(Kj) Kcal: 721(KCal) F: 28(g) Kol: 40(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 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:
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

Gye.) 2016. 06. 07.

Étlap (Altalános iskola (7-10))

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
Tízórai	**Zöldséges párizsikrém.** **Alma.** **Rozskenyér T/U.** E: 1 569(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 11(g) Kol: 8(g) Sz: 44(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	**Poharas kakaó.** **Kifli.** E: 1 329(Kj) Kcal: 318(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 5(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**túrós rétes 120g-os.** E: 1 455(Kj) Kcal: 348(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 13(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	E: 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	**Marhagulyás.** **Köles felfújt gyümölcslekvárral.** **Kivi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 510(Kj) Kcal: 1 079(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 182(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyáshús.** **Csemegeuborka.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 262(Kj) Kcal: 780(KCal) F: 30(g) Kol: 71(g) Sz: 108(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab,	**Almaleves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Barna magvas kenyér TK..** **Cseresznye.** E: 4 133(Kj) Kcal: 989(KCal) F: 44(g) Kol: 59(g) Sz: 134(g) Zsir: 35(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 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:
Uzsonna	**Sajtkrém lenmaggal.** **Kígyóuborka.** **Forma kenyér.** E: 1 325(Kj) Kcal: 317(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Tigris zsemle.** **Kaliforniai paprika.** **Liga margarin.** E: 2 172(Kj) Kcal: 520(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **Baugett.** E: 1 988(Kj) Kcal: 476(KCal) F: 12(g) Kol: 18(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,	E: 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 !

Gyé., 2016. 06. 07.

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.06.13 - 2016.06.19

Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
Tízórai **Zöldséges párizsikrém.** **Alma.** **Rozskenyér T/U.** E: 1 569(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 11(g) Kol: 8(g) Sz: 44(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	**Poharas kakaó.** **Kifli.** E: 1 329(Kj) Kcal: 318(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 5(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**túrós rétes 120g-os.** E: 1 455(Kj) Kcal: 348(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 13(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	E: 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 **Marhagulyás.** **Köles felfújt gyümölcslekvárral.** **Kivi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 510(Kj) Kcal: 1 079(KCal) F: 43(g) Kol: 46(g) Sz: 182(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyáshús.** **Csemegeuborka.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 262(Kj) Kcal: 780(KCal) F: 30(g) Kol: 71(g) Sz: 108(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab,	**Almaleves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Barna magvas kenyér TK..** **Cseresznye.** E: 4 133(Kj) Kcal: 989(KCal) F: 44(g) Kol: 59(g) Sz: 134(g) Zsir: 35(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 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:
Uzsonna **Sajtkrém lenmaggal.** **Kígyóuborka.** **Forma kenyér.** E: 1 325(Kj) Kcal: 317(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Tigris zsemle.** **Kaliforniai paprika.** **Liga margarin.** E: 2 172(Kj) Kcal: 520(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé	**Gépsonka.** **Liga margarin.** **Saláta.** **Baugett.** E: 1 988(Kj) Kcal: 476(KCal) F: 12(g) Kol: 18(g) Sz: 31(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,	E: 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 !

Gyé., 2016. 06. 07.

Élelmezésvezető

Étlap (Altalános iskola 11-14)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
Reggeli	**Citromos tea.** **Kefír.** **Lapka sajt.** **Paradicsom friss.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 1 349(Kj) Kcal: 323(KCal) F: 13(g) Kol: 21(g) Sz: 43(g) Zsir: 11(g) Cuk: 8(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Kőrözött.** **Paprika.** **Alföldi kenyér.** E: 1 718(Kj) Kcal: 411(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 15(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej.** **Csirkemell sonka.** **Liga margarin.** **Sörretek.** **Alföldi kenyér.** E: 1 751(Kj) Kcal: 419(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Szójabab,Glutén,	E: 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:
Vacsora	**Tükör tojás.** **Zöldborsó főzelék.** **Alföldi kenyér.** E: 2 118(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,	**Fűszeres csirkemell.** **Párolt rizs.** **Alföldi kenyér.** **Cseresznye befőtt.** E: 2 981(Kj) Kcal: 713(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 126(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Kolbászos szendvics.** **Jogobella joghurt.** E: 3 244(Kj) Kcal: 776(KCal) F: 28(g) Kol: 38(g) Sz: 82(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,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:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
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 !

Gyé.) 2016. 06. 07.

Élelmezésvezető

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.06.13 - 2016.06.19

Hétfő 2016.06.13	*Kedd* 2016.06.14	*Szerda* 2016.06.15	*Csütörtök* 2016.06.16	*Péntek* 2016.06.17
Reggeli	**Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Kőrözött.** **Paprika.**	**Tej.** **Csirkemell sonka.** **Liga margarin.** **Sörretek.** **Alföldi 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: 1 151(Kj) Kcal: 275(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 14(g) Cuk: 8(g) Só: 1(g) A:Tej,	E: 1 751(Kj) Kcal: 419(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Szójabab,Glutén,	E: 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	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyáshús.** **Csemegeuborka.** **Hétmagvas kenyér TK..**	**Almaleves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Barna magvas kenyér TK..** **Cseresznye.**		
Marhagulyás. **Grízes tészta.** **Kivi.** **Barna magvas kenyér TK..**				
E: 5 949(Kj) Kcal: 1 423(KCal) F: 47(g) Kol: 46(g) Sz: 268(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 3 262(Kj) Kcal: 780(KCal) F: 30(g) Kol: 71(g) Sz: 108(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab,	E: 4 133(Kj) Kcal: 989(KCal) F: 44(g) Kol: 59(g) Sz: 134(g) Zsir: 35(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 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:
Vacsora	**Fűszeres csirkemell.** **Párolt rizs.** **Alföldi kenyér.** **Cseresznye befőtt.**			
Tükör tojás. **Zöldborsó főzelék.** **Alföldi kenyér.**				
E: 2 118(Kj) Kcal: 507(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,	E: 2 981(Kj) Kcal: 713(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 126(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	E: 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:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé.) 2016. 06. 07.

Élelmezésvezető

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*
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	**Marhagulyás.** **Grízes tészta.** **Kivi.** **Alföldi kenyér.** E: 5 818(Kj) Kcal: 1 392(KCal) F: 45(g) Kol: 46(g) Sz: 264(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyáshús.** **Csemegeuborka.** **Alföldi kenyér.** E: 3 280(Kj) Kcal: 785(KCal) F: 31(g) Kol: 74(g) Sz: 109(g) Zsir: 22(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Kivi.** **Alföldi kenyér.** E: 5 228(Kj) Kcal: 1 251(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 149(g) Zsir: 36(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Sajtos vagdalt húspogácsa,** **zabpehellyel.** **Parajpüré.** **Alföldi kenyér.** E: 3 579(Kj) Kcal: 856(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsir: 39(g) Cuk: 6(g) Só: 10(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	**Erőleves zabkockával,** **zöldségekkel.** **Töltött káposzta tejföllel.** **Alföldi kenyér.** E: 2 670(Kj) Kcal: 639(KCal) F: 27(g) Kol: 50(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 4(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:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé., 2016. 06. 07.

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő *2016.06.13*	*Kedd* *2016.06.14*	*Szerda* *2016.06.15*	*Csütörtök* *2016.06.16*	*Péntek* *2016.06.17*	*Szombat* *2016.06.18*	*Vasárnap* *2016.06.19*
Reggeli	**Citromos tea.** **Kefir.** **Edami sajt.** **Paradicsom friss.** E: 2 226(Kj) Kcal: 533(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(g) Cuk: 17(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Natúr joghurt.** **Körözött.** **Paprika.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 417(Kj) Kcal: 578(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 15(g) Cuk: 17(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej.** **Meggyes rétes 60g-os.** E: 1 766(Kj) Kcal: 422(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 15(g) Cuk: 14(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Citromos tea.** **Medve sajt.** **Piros retek.** **Mini margarin.** **Kornspitz kifli.** E: 2 011(Kj) Kcal: 481(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 9(g) Cuk: 16(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	**Tej.** **Mini vaj.** **Lapka sajt.** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 592(Kj) Kcal: 620(KCal) F: 21(g) Kol: 21(g) Sz: 73(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej.** **Briós kicsi.** **Mini margarin.** E: 2 166(Kj) Kcal: 518(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea.** **Sült szalonna.** **Paradicsom friss.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 7 429(Kj) Kcal: 1 777(KCal) F: 26(g) Kol: 2(g) Sz: 68(g) Zsir: 150(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Marhagulyás.** **Grízes tészta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 829(Kj) Kcal: 1 394(KCal) F: 45(g) Kol: 46(g) Sz: 264(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Bazsalikomos paradicsomleves.** **Tarhonyáshús.** **Uborka saláta.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 564(Kj) Kcal: 853(KCal) F: 33(g) Kol: 74(g) Sz: 121(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Saláta leves.** **Párizsi csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 942(Kj) Kcal: 1 182(KCal) F: 51(g) Kol: 66(g) Sz: 140(g) Zsir: 42(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Sajtos vagdalt húspogácsa, zabpehellyel.** **Parajpüré.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 194(Kj) Kcal: 1 003(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 116(g) Zsir: 40(g) Cuk: 6(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Töltött káposzta tejföllel.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 2 897(Kj) Kcal: 693(KCal) F: 29(g) Kol: 50(g) Sz: 87(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Szójabab,	**Köménymagos leves zöldségekkel.** **Brokkolis sertésszelet csőben sütve.** **Párolt rizs.** **Körte befőtt.** E: 4 268(Kj) Kcal: 1 021(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz: 137(g) Zsir: 33(g) Cuk: 17(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Tyúkhúsleves.** **Göngyölt hús.** **Párolt zöldköret 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** **Burgonya krokett 1/2 adag.** E: 3 852(Kj) Kcal: 921(KCal) F: 48(g) Kol: 65(g) Sz: 93(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,
Uzsonna	**Kivi.** E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**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: 171(Kj) Kcal: 41(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Cseresznye.** E: 263(Kj) Kcal: 63(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Kivi.** E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Alma.** E: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Kivi.** E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	**Tükör tojás.** **Finomfőzelék.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 370(Kj) Kcal: 567(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,	**Füszeres csirkemell.** **Párolt rizs.** **Cseresznye befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 439(Kj) Kcal: 823(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 146(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Köles felfújt vanília öntettel.** E: 1 436(Kj) Kcal: 343(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:	**Gyros zöldségekkel, öntettel 1/2 adag ha.** E: 1 566(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,	**Citromos tea.** **Tömlős sajt.** **Zöldhagyma.** **Tönkölybúzás zsemle.** E: 2 720(Kj) Kcal: 651(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 26(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Pápai sonka.** **Mini vaj.** **Paradicsom friss.** **Baugett.** E: 1 475(Kj) Kcal: 353(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 27(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Szendvicstúró.** **Narancs.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 149(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 0(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. 06. 07.

Gyomaendrőd, Csárdaszállás Hunya * Gondozási központ * Intézményi Szolgálat

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő 2016.06.13	*Kedd* 2016.06.14	*Szerda* 2016.06.15	*Csütörtök* 2016.06.16	*Péntek* 2016.06.17	*Szombat* 2016.06.18	*Vasárnap* 2016.06.19
Reggeli	**Diab. Citromos tea. Kefír. Edami sajt. Paradicsom friss. Barna magvas kenyér** E: 1 538(Kj) Kcal: 368(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Natúr joghurt. Kőrözött. Paprika. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 729(Kj) Kcal: 414(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej 2dl. Mini margarin. Diab. dzsem. Zsemle (C).** E: 1 371(Kj) Kcal: 328(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 9(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Medve sajt. Mini margarin. Piros retek. Kornspitz kifli (C).** E: 1 141(Kj) Kcal: 273(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 8(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámma	**Tej 2dl. Mini vaj. Paradicsom friss. Barna magvas kenyér ch. TK.. Lapka sajt.** E: 1 877(Kj) Kcal: 449(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 41(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej 2dl. Mini margarin. Főtt tojás. Zsemle (C).** E: 1 562(Kj) Kcal: 374(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Mini margarin. Paradicsom friss. Óvári sajt. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 102(Kj) Kcal: 264(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Marhagulyás. Grízes tészta 40g. Kivi.** E: 2 832(Kj) Kcal: 677(KCal) F: 28(g) Kol: 46(g) Sz: 112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Glutén,Tojás,	**Bazsalikomos paradicsomleves D.. Tarhonyáshús 50g. Tavaszi saláta diab. 150g.** E: 2 277(Kj) Kcal: 545(KCal) F: 23(g) Kol: 57(g) Sz: 61(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,	**Diab. Saláta leves. Párizsi csirkemell. Burgonyapüré 160g.** E: 3 445(Kj) Kcal: 824(KCal) F: 43(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 55(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,	**Lebbencs leves. Sajtos vagdalt húspogácsa, zabpehellyel. Parajpüré diab.. Cseresznye.** E: 3 583(Kj) Kcal: 857(KCal) F: 34(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Töltött káposzta tejföllel.** E: 1 954(Kj) Kcal: 468(KCal) F: 23(g) Kol: 50(g) Sz: 48(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,	**Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve. Párolt rizs 35 g. Diab. meggybefőtt.** E: 2 441(Kj) Kcal: 584(KCal) F: 29(g) Kol: 60(g) Sz: 49(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,M	**Tyúkhúsleves. Göngyölt hús. Párolt zöldköret 150g. Burgonya krokett 50g.** E: 2 358(Kj) Kcal: 564(KCal) F: 39(g) Kol: 65(g) Sz: 39(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,
Vacsora	**Tükör tojás. Finomfőzelék diab.. Barna magvas kenyér 1/2 szelet TK..** E: 1 550(Kj) Kcal: 371(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,	**Fűszeres csirkemell. Párolt rizs 40 g. Diab. Alma befőtt.** E: 1 273(Kj) Kcal: 305(KCal) F: 28(g) Kol: 66(g) Sz: 35(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,M	**Kölesgombóc vanília öntettel diab..** E: 1 622(Kj) Kcal: 388(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	**Gyros zöldségekkel, öntettel 1/2 adag ha.** E: 1 566(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,	**Diab. Citromos tea. Tömlős sajt. Zöldhagyma. Tönkölybúzás zsemle 1db. Barna magvas kenyér** E: 2 471(Kj) Kcal: 591(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 11(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Pápai sonka. Mini vaj. Paradicsom friss. Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet TK..** E: 1 653(Kj) Kcal: 395(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Szendvicstúró. Narancs. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 462(Kj) Kcal: 350(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 0(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

Gyé.) 2016. 06. 07. Diétetikus: Szinyéné Nagy Éva

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

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő 2016.06.13	Kedd 2016.06.14	Szerda 2016.06.15	Csütörtök 2016.06.16	Péntek 2016.06.17	Szombat 2016.06.18	Vasárnap 2016.06.19
Reggeli	Citromos tea. Kefir. Óvári köményes sajt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 829(Kj) Kcal: 438(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 6(g) Cuk: 27(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Citromos tea. Natúr joghurt. Vanilliás túró. Alma befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 832(Kj) Kcal: 677(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 10(g) Cuk: 19(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Görög joghurt. Mini margarin. Meggypép. Puffancs 60g-os. E: 2 470(Kj) Kcal: 591(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 85(g) Zsir: 20(g) Cuk: 24(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,	Citromos tea. Medve sajt. Mini margarin. Házi alma kompót. Kornspitz kifli. E: 1 941(Kj) Kcal: 464(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 9(g) Cuk: 18(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Kefir. Mini margarin. Óvári köményes sajt. Házi alma kompót. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 772(Kj) Kcal: 424(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Jogobella joghurt. Briós kicsi. Mini margarin. E: 2 204(Kj) Kcal: 527(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 16(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Csirkemell sonka. Óvári sajt. Kompót. Kenyér (E) 2/1. E: 1 388(Kj) Kcal: 332(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 6(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,
Ebéd	Marha raguleves. Grízes tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 5 563(Kj) Kcal: 1 331(KCal) F: 42(g) Kol: 45(g) Sz: 257(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,	Őszibarack leves epés.. Tarhonyáshús diab.. Almás sárgarépasaláta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 545(Kj) Kcal: 848(KCal) F: 28(g) Kol: 60(g) Sz: 113(g) Zsir: 29(g) Cuk: 16(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Saláta leves epés.. Sajtos csirkemell. Burgonyapüré. Kenyér (E) 2/1. E: 4 672(Kj) Kcal: 1 118(KCal) F: 50(g) Kol: 77(g) Sz: 152(g) Zsir: 31(g) Cuk: 30(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Lebbencs leves. Sajtos vagdalt húspogácsa, zabpehellyel. Parajpüré epés.. Kenyér (E) 2/1. E: 4 103(Kj) Kcal: 982(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 116(g) Zsir: 37(g) Cuk: 6(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Húsgombóc. Kelkáposztapüré főzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 2 762(Kj) Kcal: 661(KCal) F: 31(g) Kol: 50(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve. Párolt rizs. Alma befőtt. E: 4 650(Kj) Kcal: 1 112(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz: 131(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Tyúkhúsleves. Göngyölt hús epés.. Párolt zöldköret 1/2 adag. Házi alma kompót. Kenyér (E) 2/1. E: 3 889(Kj) Kcal: 930(KCal) F: 48(g) Kol: 65(g) Sz: 97(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Szójabab,
Uzsonna	Kompót. E: 16(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Gyümölcspép. E: 406(Kj) Kcal: 97(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Őszibarack befött. E: 133(Kj) Kcal: 32(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:	Őszibarack befött. E: 133(Kj) Kcal: 32(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 10(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:	Őszibarack befött. E: 133(Kj) Kcal: 32(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:	Cseresznye befött. 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:
Vacsora	Sült krinoklin. Finomfőzelék püre. Kenyér (R/V) 2/1. E: 4 230(Kj) Kcal: 1 012(KCal) F: 35(g) Kol: 300(g) Sz: 88(g) Zsir: 56(g) Cuk: 12(g) Só: 4(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	Fűszeres csirkemell. Párolt rizs. Cseresznye befött. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 439(Kj) Kcal: 823(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 146(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	Túrós gombóc. E: 2 641(Kj) Kcal: 632(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 132(g) Zsir: 4(g) Cuk: 24(g) Só: 1(g) A:Glutén,	Gyros epés.. E: 1 590(Kj) Kcal: 380(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,	Citromos tea. Vanilliás túró. Gyümölcspép. Tönkölybúzás zsemle. E: 2 411(Kj) Kcal: 577(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 12(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Pápai sonka. Mini margarin. Almapép. Baugett. E: 1 013(Kj) Kcal: 242(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tej,	Citromos tea. Szendvicstúró. Alma befött. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 709(Kj) Kcal: 648(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyg, 2016. 06. 07. Dietetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.06.13 - 2016.06.19

	Hétfő 2016.06.13	Kedd 2016.06.14	Szerda 2016.06.15	Csütörtök 2016.06.16	Péntek 2016.06.17	Szombat 2016.06.18	Vasárnap 2016.06.19
Reggeli	Citromos tea. Kefir. Laktózmentes sajt. Paradicsom friss. E: 1 890(Kj) Kcal: 452(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 11(g) Cuk: 17(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Citromos tea. Laktózmentes joghurt natúr. Kőrözött lm. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 935(Kj) Kcal: 463(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 9(g) Cuk: 18(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	Tej lm. Mini margarin. Zsemle. Mini dzsem. E: 2 537(Kj) Kcal: 607(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 105(g) Zsir: 11(g) Cuk: 24(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Citromos tea. Laktózmentes sajt. Piros retek. Mini margarin. Kornspitz kifli. E: 2 076(Kj) Kcal: 497(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Tej lm. Petrezselymes margarin. Laktózmentes szeletelt sajt. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 464(Kj) Kcal: 589(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 22(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	Tej lm. Mini margarin+méz. Kifli. E: 2 413(Kj) Kcal: 577(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 12(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Citromos tea. Sült szalonna. Paradicsom friss. Kenyér (R/V) 2/1. E: 7 429(Kj) Kcal: 1 777(KCal) F: 26(g) Kol: 2(g) Sz: 68(g) Zsir: 150(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,
Ebéd	Marhagulyás. Grízes tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 5 829(Kj) Kcal: 1 394(KCal) F: 45(g) Kol: 46(g) Sz: 264(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	Bazsalikomos paradicsomleves. Tarhonyáshús. Tavaszi saláta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 586(Kj) Kcal: 858(KCal) F: 33(g) Kol: 71(g) Sz: 127(g) Zsir: 21(g) Cuk: 6(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	Saláta leves lm. Párizsi csirkemell (tejm). Kenyér (E) 2/1. Burgonyapüré (tejm). E: 4 622(Kj) Kcal: 1 106(KCal) F: 48(g) Kol: 66(g) Sz: 122(g) Zsir: 57(g) Cuk: 11(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	Lebbencs leves. Vagdalt húspogácsa. Parajpüré lm.. Kenyér (E) 2/1. E: 3 865(Kj) Kcal: 925(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 124(g) Zsir: 31(g) Cuk: 8(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Töltött káposzta tejföllel lm. Kenyér (E) 2/1. E: 2 968(Kj) Kcal: 710(KCal) F: 29(g) Kol: 50(g) Sz: 97(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Glutén,Szójabab,	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve lm.. Párolt rizs. Körte befőtt. E: 4 240(Kj) Kcal: 1 014(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz: 136(g) Zsir: 33(g) Cuk: 18(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Tyúkhúsleves. Göngyölt hús. Párolt zöldköret 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. Steak burgonya 1/2 adag. E: 3 689(Kj) Kcal: 882(KCal) F: 44(g) Kol: 65(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,
Uzsonna	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	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: 171(Kj) Kcal: 41(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Alma. E: 17(Kj) Kcal: 4(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kivi. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Tükör tojás. Finomfőzelék (lm). Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 923(Kj) Kcal: 699(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 25(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,	Fűszeres csirkemell. Párolt rizs. Cseresznye befőtt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 439(Kj) Kcal: 823(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 146(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	Kölesgombóc lm.. E: 1 567(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 4(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Glutén,	Gyros tál laktm.. E: 1 069(Kj) Kcal: 256(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:	Citromos tea. Gyulai kenőmájas. Zöldhagyma. Tönkölybúzás zsemle. E: 7 789(Kj) Kcal: 1 863(KCal) F: 91(g) Kol: 1 120(g) Sz: 80(g) Zsir: 146(g) Cuk: 19(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Citromos tea. Pápai sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Zsemle (R). E: 1 922(Kj) Kcal: 460(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Citromos tea. Laktózmentes túró. Narancs. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 822(Kj) Kcal: 436(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyor, 2016. 06. 07. Dietetikus: Szinyiné Nagy Éva

Élelmezésvezető