Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
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.** **Túrófelfújt.** E: 1 814(Kj) Kcal: 434(KCal) F: 27(g) Kol: 28(g) Sz: 29(g) Zsir: 22(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	**Pirított csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Házi alma kompót.** E: 1 278(Kj) Kcal: 306(KCal) F: 17(g) Kol: 294(g) Sz: 44(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:	**Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** E: 1 160(Kj) Kcal: 277(KCal) F: 14(g) Kol: 23(g) Sz: 23(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	**Fasírozott.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 1 614(Kj) Kcal: 386(KCal) F: 14(g) Kol: 34(g) Sz: 31(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** E: 913(Kj) Kcal: 219(KCal) F: 9(g) Kol: 26(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(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 !

Gyje.) 2016. 06. 14.

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
Tízórai	**Tej.** **Szeletelt szalámi.** **Vaj.** **Jégcsap retek.** **Tönkölybúzás zsemle.** E: 2 425(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 25(g) Kol: 38(g) Sz: 52(g) Zsir: 31(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**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: 3(g) Só: 0(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: 1(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: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Palócleves.** **Almás batyu.** **Meggy.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 264(Kj) Kcal: 1 020(KCal) F: 33(g) Kol: 28(g) Sz: 121(g) Zsir: 38(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 614(Kj) Kcal: 625(KCal) F: 26(g) Kol: 294(g) Sz: 86(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Barna magvas kenyér TK..** **Cseresznye.** E: 3 023(Kj) Kcal: 723(KCal) F: 33(g) Kol: 32(g) Sz: 98(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Tej,Szójab	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Hétmagvas kenyér TK..** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 2 624(Kj) Kcal: 628(KCal) F: 21(g) Kol: 34(g) Sz: 65(g) Zsir: 30(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 067(Kj) Kcal: 494(KCal) F: 19(g) Kol: 26(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Retekkrém.** **Kefir 5/1.** **Forma kenyér.** E: 944(Kj) Kcal: 226(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Pannónia sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Kefir 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: 0(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: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Gépsonka.** **Liga margarin.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** **Kígyóuborka.** E: 2 155(Kj) Kcal: 516(KCal) F: 9(g) Kol: 18(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cukrais 60(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Zeller,Tej,Mustár,Glutén,Toj	**Citromos tea.** **Karotta krém.** **Kefir 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: 0(g) A:Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunya

Élelmezésvezető

Gye.) 2016. 06. 14.

Étlap (Önkormányzati ált. iskola)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
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.** **Almás batyu.** **Meggy.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 5 200(Kj) Kcal: 1 244(KCal) F: 39(g) Kol: 28(g) Sz: 158(g) Zsir: 39(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 788(Kj) Kcal: 906(KCal) F: 38(g) Kol: 490(g) Sz: 127(g) Zsir: 26(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 192(Kj) Kcal: 1 003(KCal) F: 44(g) Kol: 46(g) Sz: 119(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 144(Kj) Kcal: 752(KCal) F: 28(g) Kol: 57(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 481(Kj) Kcal: 593(KCal) F: 21(g) Kol: 35(g) Sz: 61(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 4(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

Gyje.) 2016. 06. 14.

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.06.20 - 2016.06.26

Hétfő 2016.06.20	*Kedd* 2016.06.21	*Szerda* 2016.06.22	*Csütörtök* 2016.06.23	*Péntek* 2016.06.24
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:	E: 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. **Almás batyu.** **Alföldi kenyér.** E: 4 890(Kj) Kcal: 1 170(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 150(g) Zsir: 34(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított sertésmáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Alföldi kenyér.** E: 4 068(Kj) Kcal: 973(KCal) F: 44(g) Kol: 516(g) Sz: 127(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Cseresznye.** **Alföldi kenyér.** E: 5 606(Kj) Kcal: 1 341(KCal) F: 61(g) Kol: 66(g) Sz: 155(g) Zsir: 50(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** E: 3 484(Kj) Kcal: 834(KCal) F: 30(g) Kol: 57(g) Sz: 92(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Alföldi kenyér.** E: 2 999(Kj) Kcal: 717(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Vacsora				
Hamburger. E: 2 390(Kj) Kcal: 572(KCal) F: 15(g) Kol: 31(g) Sz: 36(g) Zsir: 40(g) Cuk: 5(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Mustár,	**Házi csirkemáj pástétom.** **Paprika.** **Szezámmagos zsemle 120g-os.** E: 2 017(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 20(g) Kol: 245(g) Sz: 66(g) Zsir: 14(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Sajtos gallér 2db.** **Kefír.** **Alma.** E: 4 312(Kj) Kcal: 1 032(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 113(g) Zsir: 54(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Párizsi csirkemelles szendvics.** E: 2 270(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,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

Gye-) 2016. 06. 14.

Étlap (Önkormányzati középiskola)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
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.** **Almás batyu.** **Meggy.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 5 200(Kj) Kcal: 1 244(KCal) F: 39(g) Kol: 28(g) Sz: 158(g) Zsir: 39(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 788(Kj) Kcal: 906(KCal) F: 38(g) Kol: 490(g) Sz: 127(g) Zsir: 26(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 192(Kj) Kcal: 1 003(KCal) F: 44(g) Kol: 46(g) Sz: 119(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 144(Kj) Kcal: 752(KCal) F: 28(g) Kol: 57(g) Sz: 72(g) Zsir: 37(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 481(Kj) Kcal: 593(KCal) F: 21(g) Kol: 35(g) Sz: 61(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 4(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

Gyé., 2016. 06. 14.

Étlap (Nyári napközi 7-14)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
Tízórai	**Tej.** **Szeletelt szalámi.** **Vaj.** **Jégcsap retek.** **Tönkölybúzás zsemle.** E: 2 425(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 25(g) Kol: 38(g) Sz: 52(g) Zsir: 31(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**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: 3(g) Só: 0(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: 1(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: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	**Palócleves.** **Almás batyu.** **Meggy.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 264(Kj) Kcal: 1 020(KCal) F: 33(g) Kol: 28(g) Sz: 121(g) Zsir: 38(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított csirkemáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 614(Kj) Kcal: 625(KCal) F: 26(g) Kol: 294(g) Sz: 86(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Barna magvas kenyér TK..** **Cseresznye.** E: 3 023(Kj) Kcal: 723(KCal) F: 33(g) Kol: 32(g) Sz: 98(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Tej,Szójab	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Hétmagvas kenyér TK..** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** E: 2 624(Kj) Kcal: 628(KCal) F: 21(g) Kol: 34(g) Sz: 65(g) Zsir: 30(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 067(Kj) Kcal: 494(KCal) F: 19(g) Kol: 26(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Retekkrém.** **Kefír 5/1.** **Forma kenyér.** E: 944(Kj) Kcal: 226(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**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: 0(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: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Gépsonka.** **Liga margarin.** **puffancs szezámmagos 60g-os.** **Kígyóuborka.** E: 2 155(Kj) Kcal: 516(KCal) F: 9(g) Kol: 18(g) Sz: 36(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: 0(g) A:Tej,Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 06. 14.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*
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.** **Almás batyu.** **Alföldi kenyér.** E: 4 890(Kj) Kcal: 1 170(KCal) F: 37(g) Kol: 28(g) Sz: 150(g) Zsir: 34(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Spárga krémleves.** **Pirított sertésmáj.** **Párolt rizs.** **Csalamádé.** **Alföldi kenyér.** E: 4 068(Kj) Kcal: 973(KCal) F: 44(g) Kol: 516(g) Sz: 127(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Lencsefőzelék.** **Cseresznye.** **Alföldi kenyér.** E: 5 606(Kj) Kcal: 1 341(KCal) F: 61(g) Kol: 66(g) Sz: 155(g) Zsir: 50(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Alföldi kenyér.** E: 3 484(Kj) Kcal: 834(KCal) F: 30(g) Kol: 57(g) Sz: 92(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz.** **Alföldi kenyér.** E: 2 999(Kj) Kcal: 717(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 76(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(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

Gye.) 2016. 06. 14.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő 2016.06.20	Kedd 2016.06.21	Szerda 2016.06.22	Csütörtök 2016.06.23	Péntek 2016.06.24	Szombat 2016.06.25	Vasárnap 2016.06.26
Reggeli	Citromos tea. Házi gyümölcsös joghurt. Kifli. E: 2 449(Kj) Kcal: 586(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Vajkrém. Óvári kőményes sajt. Kaliforniai paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 579(Kj) Kcal: 378(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Tej. Rakott hús. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 399(Kj) Kcal: 574(KCal) F: 26(g) Kol: 85(g) Sz: 73(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Zeller,Szójabab,Glutén,	Citromos tea. Zöldséges tojásomlett. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 018(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só: 0(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: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Mini vaj. Zala felvágott. Baugett. Natúr joghurt. E: 2 536(Kj) Kcal: 607(KCal) F: 20(g) Kol: 33(g) Sz: 68(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. Almás batyu. Kenyér (E) 2/1. E: 5 116(Kj) Kcal: 1 224(KCal) F: 38(g) Kol: 28(g) Sz: 162(g) Zsir: 35(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Spárga krémleves. Pirított sertésmáj. Párolt rizs. Csalamádé. Kenyér (E) 2/1. E: 4 294(Kj) Kcal: 1 027(KCal) F: 46(g) Kol: 516(g) Sz: 138(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	Tavaszi leves. Sült lecsókolbász. Lencsefőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 5 919(Kj) Kcal: 1 416(KCal) F: 70(g) Kol: 159(g) Sz: 148(g) Zsir: 58(g) Cuk: 1(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej	Karalábéleves. Fasírozott. Burgonyapüré 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 3 711(Kj) Kcal: 888(KCal) F: 31(g) Kol: 57(g) Sz: 104(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Szójabab	Grízgaluska leves. Csemege sertéskaraj. Almaszósz. Kenyér (E) 2/1. E: 3 257(Kj) Kcal: 779(KCal) F: 27(g) Kol: 44(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Karfiol leves. Borsos tokány. Copfocska tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 028(Kj) Kcal: 964(KCal) F: 35(g) Kol: 38(g) Sz: 126(g) Zsir: 35(g) Cuk: 0(g) Só: 14(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	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: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójab
Uzsonna	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:	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:	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:	Meggy. E: 283(Kj) Kcal: 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(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:	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:	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	Rizses sertéshús. Csemegeuborka. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 189(Kj) Kcal: 763(KCal) F: 26(g) Kol: 38(g) Sz: 120(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,	Sült tarja. Csőben sült brokkoli 1/2 adag. Burgonyapüré 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 4 293(Kj) Kcal: 1 027(KCal) F: 52(g) Kol: 124(g) Sz: 97(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	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,	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: 0(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: 0(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: 4(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Citromos tea. Disznósajt. Lilabagyma. 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: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé) 2016. 06. 14.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő *2016.06.20*	*Kedd* *2016.06.21*	*Szerda* *2016.06.22*	*Csütörtök* *2016.06.23*	*Péntek* *2016.06.24*	*Szombat* *2016.06.25*	*Vasárnap* *2016.06.26*
Reggeli	**Diab. Citromos tea.** **Házi gyümölcsös joghurt diab..** **Kifli (C).** E: 1 519(Kj) Kcal: 363(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 9(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea.** **Vajkrém.** **Óvári köményes sajt.** **Kaliforniai paprika.** **Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 891(Kj) Kcal: 213(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej 2dl.** **Rakott hús.** **Paprika.** **Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 633(Kj) Kcal: 391(KCal) F: 21(g) Kol: 102(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Zeller,Szójabab,Glutén,	**Diab. Citromos tea.** **Zöldséges tojásomlett.** **Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet TK..** E: 1 592(Kj) Kcal: 381(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 0(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: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea.** **Mini vaj.** **Zala felvágott.** **Natúr joghurt.** **Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 892(Kj) Kcal: 453(KCal) F: 14(g) Kol: 33(g) Sz: 35(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só: 0(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.** **Almás batyu diab..** E: 3 389(Kj) Kcal: 811(KCal) F: 26(g) Kol: 28(g) Sz: 92(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Spárga krémleves.** **Pirított sertésmáj.** **Párolt rizs 25g.** **Csalamádé.** E: 2 368(Kj) Kcal: 567(KCal) F: 35(g) Kol: 516(g) Sz: 48(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:	**Tavaszi leves.** **Sült lecsókolbász.** **Lencsefőzelék.** E: 4 142(Kj) Kcal: 991(KCal) F: 51(g) Kol: 159(g) Sz: 75(g) Zsir: 52(g) Cuk: 1(g) Só: 9(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójab	**Diab. Karalábéleves.** **Fasírozott.** **Burgonyapüré 100g.** **Párolt sárgarépa 200g.** E: 2 777(Kj) Kcal: 664(KCal) F: 26(g) Kol: 57(g) Sz: 53(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Diab. Almaszósz.** E: 2 015(Kj) Kcal: 482(KCal) F: 18(g) Kol: 35(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,	**Karfiol leves.** **Borsos tokány.** **Copfocska tészta 40g.** E: 2 307(Kj) Kcal: 552(KCal) F: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 40(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,	**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	**Rizses sertéshús 30g.** **Csemegeuborka.** E: 1 319(Kj) Kcal: 315(KCal) F: 14(g) Kol: 38(g) Sz: 25(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:	**Sült tarja.** **Csőben sült brokkoli 200g.** **Burgonyapüré 100g.** E: 3 368(Kj) Kcal: 806(KCal) F: 50(g) Kol: 119(g) Sz: 47(g) Zsir: 62(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Túrógombóc (házi, diab.) tejfölös öntett.** E: 2 208(Kj) Kcal: 528(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**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: 0(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: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Tej 2dl.** **Gomolya túró.** **Sajtos kifli C..** **Alma.** E: 2 445(Kj) Kcal: 585(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 27(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Diab. Citromos tea.** **Disznósajt.** **Lilahagyma.** **Kefir.** **Barna magvas kenyér 1+1/2 szelet TK..** 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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje.) 2016. 06. 14. Dietetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő 2016.06.20	Kedd 2016.06.21	Szerda 2016.06.22	Csütörtök 2016.06.23	Péntek 2016.06.24	Szombat 2016.06.25	Vasárnap 2016.06.26
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: 0(g) A:Glutén,	Citromos tea. Liga margarin. Laktózmentes szeletelt sajt. Kaliforniai paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 1 974(Kj) Kcal: 472(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,	Tej lm. Rakott hús. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 374(Kj) Kcal: 568(KCal) F: 26(g) Kol: 102(g) Sz: 72(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Zeller,Szójabab,Glutén,	Citromos tea. Zöldséges tojásomlett. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 018(Kj) Kcal: 483(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 10(g) Só: 0(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: 0(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: 0(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. Gránátos kocka. Kenyér (E) 2/1. E: 4 075(Kj) Kcal: 975(KCal) F: 34(g) Kol: 28(g) Sz: 159(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Spárga krémleves lm. Pirított sertésmáj. Párolt rizs. Csalamádé. Kenyér (E) 2/1. E: 3 707(Kj) Kcal: 887(KCal) F: 42(g) Kol: 516(g) Sz: 126(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Glutén,Szójabab,	Tavaszi leves. Sült lecsókolbász. Lencsefőzelék lm.. Kenyér (E) 2/1. E: 5 990(Kj) Kcal: 1 433(KCal) F: 70(g) Kol: 159(g) Sz: 148(g) Zsir: 60(g) Cuk: 2(g) Só: 11(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,Tej	Karalábéleves lm.. Fasírozott. Burgonyapüré (tejm) 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Kenyér (E) 2/1. E: 3 433(Kj) Kcal: 821(KCal) F: 30(g) Kol: 57(g) Sz: 94(g) Zsir: 34(g) Cuk: 2(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Szójabab,	Grízgaluska leves. Csemege sertéskaraj. Almaszósz tejm.. Kenyér (E) 2/1. E: 2 880(Kj) Kcal: 689(KCal) F: 26(g) Kol: 44(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tojás,Tej,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: 17(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: 7(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:	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:	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:	Meggy. E: 109(Kj) Kcal: 26(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(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:	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:	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	Rizses sertéshús. Csemegeuborka. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 189(Kj) Kcal: 763(KCal) F: 26(g) Kol: 38(g) Sz: 120(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,	Sült tarja. Csőben sült brokkoli lm 1/2 adag. Burgonyapüré (tejm) 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 4 109(Kj) Kcal: 983(KCal) F: 49(g) Kol: 119(g) Sz: 87(g) Zsir: 50(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,	Túrógombóc lm.. E: 2 332(Kj) Kcal: 558(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 24(g) Cuk: 13(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	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: 0(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: 0(g) A:Glutén,	Tej lm. Kőrözött 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: 2(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: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gye-) 2016. 06. 14. Diétetikus: Szinyiné Nagy Éva

Társ. Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Csárdaszállás

Élelmezésvezető

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

2016.06.20 - 2016.06.26

	Hétfő 2016.06.20	Kedd 2016.06.21	Szerda 2016.06.22	Csütörtök 2016.06.23	Péntek 2016.06.24	Szombat 2016.06.25	Vasárnap 2016.06.26
Reggeli	**Citromos tea.** **Házi gyümölcsös joghurt.** **Kifli.** E: 2 449(Kj) Kcal: 586(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Vajkrém.** **Óvári kömenyes sajt.** **Kompót.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 1 572(Kj) Kcal: 376(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Jogobella joghurt.** **Vanilliás túró.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 190(Kj) Kcal: 524(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Zöldséges párizsikrém.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 1 798(Kj) Kcal: 430(KCal) F: 10(g) Kol: 8(g) Sz: 59(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A: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: 0(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	**Zöldséges burgonyaleves sertéshússal.** **Almás batyu.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 044(Kj) Kcal: 1 207(KCal) F: 35(g) Kol: 19(g) Sz: 168(g) Zsir: 30(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Zeller,Tojás,Szójabab	**Spárgapüré leves.** **Pirított sertésmáj epés..** **Párolt rizs.** **Házi alma kompót.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 820(Kj) Kcal: 914(KCal) F: 44(g) Kol: 516(g) Sz: 130(g) Zsir: 23(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Tavaszi leves.** **Sült virsli.** **Sütőtökös burgonyafőzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 584(Kj) Kcal: 1 097(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 130(g) Zsir: 44(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójabab	**Karalábépüré leves.** **Fasírozott epés, tepsiben.** **Párolt sárgarépa 1/2 adag.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 902(Kj) Kcal: 933(KCal) F: 35(g) Kol: 68(g) Sz: 104(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Szójabab	**Grízgaluska leves.** **Csemege sertéskaraj.** **Almaszósz epés..** **Kenyér (E) 2/1.** E: 5 467(Kj) Kcal: 1 308(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 102(g) Zsir: 71(g) Cuk: 20(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: 12(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: 8(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:	**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:	**Őszibarack befőtt.** 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:	**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	**Rizses sertésbús epés..** **Cseresznye befőtt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 346(Kj) Kcal: 800(KCal) F: 26(g) Kol: 38(g) Sz: 139(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Csemege sertéskaraj.** **Csőben sült brokkoli (epés) 1/2 adag.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 619(Kj) Kcal: 866(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 98(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Gyümölcsös rizsfelfújt.** E: 2 151(Kj) Kcal: 515(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 7(g) Cuk: 23(g) Só: 0(g) A:Tej,Tojás,	**Túrós guba.** E: 2 574(Kj) Kcal: 616(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 17(g) Só: 0(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: 0(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: 10(g) Só: 1(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: 2(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé.) 2016. 06. 14. Diétetikus: Sinyiné Nagy Éva

Élelmezésvezető