Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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	**Gulyásleves.** **Túrófelfújt.** E: 1 478(Kj) Kcal: 353(KCal) F: 26(g) Kol: 30(g) Sz: 29(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Házi alma kompót.** E: 1 272(Kj) Kcal: 304(KCal) F: 19(g) Kol: 343(g) Sz: 47(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:	**Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** E: 1 338(Kj) Kcal: 320(KCal) F: 35(g) Kol: 72(g) Sz: 15(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Tojás,Glutén,	**Grillezett csirkemell.** **Burgonyapüré 1/2 adag.** **Bébirépa 1/2 adag.** E: 1 347(Kj) Kcal: 322(KCal) F: 18(g) Kol: 33(g) Sz: 29(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,	**Csibefasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** E: 918(Kj) Kcal: 220(KCal) F: 25(g) Kol: 46(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g) Cuk: 1(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 06. 29.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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	**Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Barna magvas kenyér TK.,** **Őszibarack.** E: 3 623(Kj) Kcal: 867(KCal) F: 34(g) Kol: 30(g) Sz: 115(g) Zsir: 44(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 330(Kj) Kcal: 557(KCal) F: 27(g) Kol: 343(g) Sz: 91(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 534(Kj) Kcal: 606(KCal) F: 44(g) Kol: 81(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Hétmagvas kenyér E TK..** E: 2 724(Kj) Kcal: 652(KCal) F: 20(g) Kol: 35(g) Sz: 79(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Tarhonya leves.** **Csibefasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Túró rudi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 734(Kj) Kcal: 654(KCal) F: 38(g) Kol: 91(g) Sz: 93(g) Zsir: 13(g) Cuk: 12(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,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.** **Trappista 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: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.** **Őszibarack.** E: 1 052(Kj) Kcal: 252(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Zala felvágott.** **Jégcsap retek.** **Liga margarin.** **Tökmagvas zsemle.** E: 1 521(Kj) Kcal: 364(KCal) F: 10(g) Kol: 33(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Humya

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 06. 29.

Étlap (Szünidei étk. ált. iskola)

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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 **Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 465(Kj) Kcal: 1 068(KCal) F: 36(g) Kol: 19(g) Sz: 145(g) Zsir: 54(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 671(Kj) Kcal: 878(KCal) F: 43(g) Kol: 588(g) Sz: 135(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 193(Kj) Kcal: 764(KCal) F: 57(g) Kol: 107(g) Sz: 87(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 4 176(Kj) Kcal: 999(KCal) F: 35(g) Kol: 70(g) Sz: 122(g) Zsir: 33(g) Cuk: 6(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Tarhonya leves.** **Csibe fasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Túró rudi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 725(Kj) Kcal: 891(KCal) F: 47(g) Kol: 47(g) Sz: 116(g) Zsir: 25(g) Cuk: 13(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,
Uzsonna E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyge.) 2016. 06. 29.

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő 2016.07.04	Kedd 2016.07.05	Szerda 2016.07.06	Csütörtök 2016.07.07	Péntek 2016.07.08
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 **Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Őszibarack.** **Alföldi kenyér.** E: 4 334(Kj) Kcal: 1 037(KCal) F: 34(g) Kol: 19(g) Sz: 141(g) Zsir: 51(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Alföldi kenyér.** E: 3 645(Kj) Kcal: 872(KCal) F: 42(g) Kol: 588(g) Sz: 135(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Alföldi kenyér.** E: 3 062(Kj) Kcal: 733(KCal) F: 55(g) Kol: 107(g) Sz: 83(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Alföldi kenyér.** E: 4 150(Kj) Kcal: 993(KCal) F: 34(g) Kol: 70(g) Sz: 122(g) Zsir: 32(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:
Vacsora **Lángolt kolbász.** **Trappista sajt.** **Paradicsom friss.** **Kifli.** E: 3 477(Kj) Kcal: 832(KCal) F: 31(g) Kol: 21(g) Sz: 73(g) Zsir: 45(g) Cuk: 10(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,	**Sajtos pogácsa.** **Túrós táska.** **Alma.** E: 3 159(Kj) Kcal: 756(KCal) F: 15(g) Kol: 50(g) Sz: 78(g) Zsir: 42(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Szezámmag dioxid,	**Gyros húsos buci.** E: 2 235(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 15(g) Cuk: 7(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	**Sonkás szendvics paprikával 2db.** E: 3 241(Kj) Kcal: 775(KCal) F: 23(g) Kol: 14(g) Sz: 103(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyse.) 2016. 06. 29.

Étlap (Szünidei étk. középiskola)

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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 **Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 465(Kj) Kcal: 1 068(KCal) F: 36(g) Kol: 19(g) Sz: 145(g) Zsir: 54(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 671(Kj) Kcal: 878(KCal) F: 43(g) Kol: 588(g) Sz: 135(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 193(Kj) Kcal: 764(KCal) F: 57(g) Kol: 107(g) Sz: 87(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 4 176(Kj) Kcal: 999(KCal) F: 35(g) Kol: 70(g) Sz: 122(g) Zsir: 33(g) Cuk: 6(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Tarhonya leves.** **Csibe fasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Túró rudi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 725(Kj) Kcal: 891(KCal) F: 47(g) Kol: 47(g) Sz: 116(g) Zsir: 25(g) Cuk: 13(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,
Uzsonna E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 06. 29.

Étlap (Nyári napközi 7-14)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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	**Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Barna magvas kenyér TK..** **Őszibarack.** E: 3 623(Kj) Kcal: 867(KCal) F: 34(g) Kol: 30(g) Sz: 115(g) Zsir: 44(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 330(Kj) Kcal: 557(KCal) F: 27(g) Kol: 343(g) Sz: 91(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 534(Kj) Kcal: 606(KCal) F: 44(g) Kol: 81(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Hétmagvas kenyér E TK..** E: 2 724(Kj) Kcal: 652(KCal) F: 20(g) Kol: 35(g) Sz: 79(g) Zsir: 21(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szójabab	**Tarhonya leves.** **Csibefasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Túró rudi.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 734(Kj) Kcal: 654(KCal) F: 38(g) Kol: 91(g) Sz: 93(g) Zsir: 13(g) Cuk: 12(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Sajtkrém lenmaggal.** **Kígyóuborka.** **Kefir 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.** **Trappista 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: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.** **Őszibarack.** E: 1 052(Kj) Kcal: 252(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Zala felvágott.** **Jégcsap retek.** **Liga margarin.** **Tökmagvas zsemle.** E: 1 521(Kj) Kcal: 364(KCal) F: 10(g) Kol: 33(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A: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. 29.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*
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 **Gulyásleves.** **Darázs fészek.** **Őszibarack.** **Alföldi kenyér.** E: 4 334(Kj) Kcal: 1 037(KCal) F: 34(g) Kol: 19(g) Sz: 141(g) Zsir: 51(g) Cuk: 3(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Paradicsomleves.** **Zöldséges csirkemáj rizottó.** **Tavaszi saláta.** **Alföldi kenyér.** E: 3 645(Kj) Kcal: 872(KCal) F: 42(g) Kol: 588(g) Sz: 135(g) Zsir: 16(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Erőleves zabkockával, zöldségekkel.** **Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással.** **Cseresznye.** **Alföldi kenyér.** E: 3 062(Kj) Kcal: 733(KCal) F: 55(g) Kol: 107(g) Sz: 83(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Almaleves.** **Vadas szelet marhahúsból.** **Vitaminnal dúsított szarvacska tészta.** **Alföldi kenyér.** E: 4 150(Kj) Kcal: 993(KCal) F: 34(g) Kol: 70(g) Sz: 122(g) Zsir: 32(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Tarhonya leves.** **Csibe fasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Túró rudi.** **Alföldi kenyér.** E: 3 594(Kj) Kcal: 860(KCal) F: 45(g) Kol: 47(g) Sz: 111(g) Zsir: 22(g) Cuk: 13(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,
Uzsonna E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Térségi Szociális Gondozási Központ * Gyermekjóléti, Családsegítő Szolgálat * Hivatal

Élelmezésvezető

Gye.) 2016. 06. 29.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő 2016.07.04	Kedd 2016.07.05	Szerda 2016.07.06	Csütörtök 2016.07.07	Péntek 2016.07.08	Szombat 2016.07.09	Vasárnap 2016.07.10
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,	Tejberizs kakaószórással. E: 2 328(Kj) Kcal: 557(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 103(g) Zsir: 6(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,	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. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 586(Kj) Kcal: 619(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	Gulyásleves. Juhtúrós galuska. Kenyér (E) 2/1. E: 5 413(Kj) Kcal: 1 295(KCal) F: 38(g) Kol: 19(g) Sz: 155(g) Zsir: 54(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Paradicsomleves. Zöldséges csirkemáj rizottó. Tavaszi saláta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 868(Kj) Kcal: 925(KCal) F: 44(g) Kol: 588(g) Sz: 146(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással. Kenyér (E) 2/1. E: 3 025(Kj) Kcal: 724(KCal) F: 56(g) Kol: 107(g) Sz: 80(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	Almaleves. Vadas szelet marhahúsból. Vitaminnal dúsított szarvacska tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 600(Kj) Kcal: 1 101(KCal) F: 37(g) Kol: 70(g) Sz: 140(g) Zsir: 33(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	Tarhonya leves. Csibefasírt (házi). Zöldborsó főzelék. Kenyér (E) 2/1. Túró Rudi. E: 3 561(Kj) Kcal: 852(KCal) F: 47(g) Kol: 45(g) Sz: 118(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Tyúkhúsleves. Kijevi jércemell. Petrezselymes rizs. Kenyér (E) 2/1. E: 5 742(Kj) Kcal: 1 374(KCal) F: 62(g) Kol: 66(g) Sz: 181(g) Zsir: 42(g) Cuk: 5(g) Só: 5(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójabab	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve. Burgonyapüré. E: 5 093(Kj) Kcal: 1 218(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz: 137(g) Zsir: 50(g) Cuk: 2(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	Őszibarack. E: 172(Kj) Kcal: 41(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 9(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:	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:	Őszibarack. E: 172(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:	Sárgabarack. E: 6(Kj) Kcal: 1(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(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,	Fűszeres csirkemell. Párolt zöldség 1/2 adag. Steak burgonya 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 888(Kj) Kcal: 691(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 83(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Zeller,Szójabab,	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,	Kölesgombóc vanília öntettel. E: 1 804(Kj) Kcal: 432(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 6(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom. Zöldhagyma. Zsemle. E: 2 089(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 22(g) Kol: 245(g) Sz: 86(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só: 1(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 06. 29.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő 2016.07.04	Kedd 2016.07.05	Szerda 2016.07.06	Csütörtök 2016.07.07	Péntek 2016.07.08	Szombat 2016.07.09	Vasárnap 2016.07.10
Reggeli	Diab. Citromos tea. Kefir. 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,	Diab Tejberizs kakószórással. E: 929(Kj) Kcal: 222(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámm	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. Paprika. Barna magvas kenyér ch. TK.. Lapka sajt. E: 1 896(Kj) Kcal: 454(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 margariu. 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	Gulyásleves. Juhtúrós galuska 40g. Őszibarack. E: 3 159(Kj) Kcal: 756(KCal) F: 24(g) Kol: 19(g) Sz: 72(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámm	Diab. Paradicsomleves. Zöldséges csirkemáj rizottó 35g.. Tavaszi saláta diab. 150g. E: 1 945(Kj) Kcal: 465(KCal) F: 29(g) Kol: 490(g) Sz: 56(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámm	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Rakott zöldséges csirkemell sajtmártással. Cseresznye. E: 2 496(Kj) Kcal: 597(KCal) F: 52(g) Kol: 107(g) Sz: 55(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,	Diab. Almaleves. Vadas szelet marhahúsból. Vitaminnal dúsított szarvacska tészta 35. E: 2 719(Kj) Kcal: 650(KCal) F: 24(g) Kol: 70(g) Sz: 48(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámm	Tarhonya leves. Csibefasírt (házi). Diab. Zöldborsó főzelék. Natúr túró. E: 2 302(Kj) Kcal: 551(KCal) F: 44(g) Kol: 5(g) Sz: 55(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámm	Tyúkhúsleves. Kijevi jércemell. Petrezselymes rizs 30g. Kivi. E: 4 194(Kj) Kcal: 1 003(KCal) F: 53(g) Kol: 66(g) Sz: 102(g) Zsir: 41(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve. Burgonyapüré 160g. Házi alma kompót diab.. E: 2 969(Kj) Kcal: 710(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 54(g) Zsir: 64(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,
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 zöldség 200g. Steak burgonya 120g. E: 3 237(Kj) Kcal: 774(KCal) F: 60(g) Kol: 66(g) Sz: 74(g) Zsir: 18(g) Cuk: 42(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,	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,	Diab. Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom. Zöldhagyma. Zsemle (C). Barna magvas kenyér E: 2 148(Kj) Kcal: 514(KCal) F: 28(g) Kol: 392(g) Sz: 70(g) Zsir: 14(g) Cuk: 5(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

Gye.) 2016. 06. 29. Dietetikus: Sinyiné Nagy Éva

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*	*Szombat* *2016.07.09*	*Vasárnap* *2016.07.10*
Tízórai	**Mini margarin.** **Zsemle 1/2 db.** E: 541(Kj) Kcal: 130(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kocka sajt natúr.** **Zsemle 1/2 db.** E: 658(Kj) Kcal: 158(KCal) F: 7(g) Kol: 128(g) Sz: 18(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Lapka sajt.** **Zsemle 1/2 db.** E: 564(Kj) Kcal: 135(KCal) F: 5(g) Kol: 21(g) Sz: 18(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Zala felvágott.** **Zsemle 1/2 db.** E: 651(Kj) Kcal: 156(KCal) F: 7(g) Kol: 33(g) Sz: 18(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Trappista sajt.** **Zsemle 1/2 db.** E: 742(Kj) Kcal: 178(KCal) F: 10(g) Kol: 32(g) Sz: 18(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Vajkrém.** **Zsemle 1/2 db.** E: 560(Kj) Kcal: 134(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Mini margarin.** **Zsemle 1/2 db.** E: 541(Kj) Kcal: 130(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,
Uzsonna	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,
Utóvacsora	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 06. 29.

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

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő 2016.07.04	Kedd 2016.07.05	Szerda 2016.07.06	Csütörtök 2016.07.07	Péntek 2016.07.08	Szombat 2016.07.09	Vasárnap 2016.07.10
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,	Tejberizs fahéjas szórattal. E: 1 532(Kj) Kcal: 367(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 5(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,	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 Gulyásleves diab.. Túrós galuska. Kenyér (E) 2/1. E: 4 647(Kj) Kcal: 1 112(KCal) F: 43(g) Kol: 37(g) Sz: 154(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zeller	Céklapüré leves. Zöldséges csirkemáj rizottó epés.. Alma befőtt. Kenyér (E) 2/1. E: 4 078(Kj) Kcal: 976(KCal) F: 43(g) Kol: 588(g) Sz: 132(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Csirkemell pogácsa sajtmártással. Kenyér (E) 2/1. E: 3 162(Kj) Kcal: 756(KCal) F: 56(g) Kol: 124(g) Sz: 84(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szó	Zöldséges marhaapró pecsenye. Vitaminnal dúsított szarvacska tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 615(Kj) Kcal: 865(KCal) F: 33(g) Kol: 70(g) Sz: 118(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Tarhonya leves diab.. Csibefasírt (házi) tepsin sült. Zöldborsó püréfőzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 3 066(Kj) Kcal: 733(KCal) F: 42(g) Kol: 7(g) Sz: 102(g) Zsir: 14(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Tyúkhúsleves. Grillezett csirkemell. Tricolor rizs. Kenyér (E) 2/1. E: 4 222(Kj) Kcal: 1 010(KCal) F: 51(g) Kol: 66(g) Sz: 122(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis tokány. Burgonyapüré. Házi alma kompót. E: 4 848(Kj) Kcal: 1 160(KCal) F: 35(g) Kol: 38(g) Sz: 131(g) Zsir: 51(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,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 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:	Almaleves. E: 744(Kj) Kcal: 178(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 2(g) Cuk: 4(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,	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 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:	Cseresznye befőtt. E: 235(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora Sült krinoklin. Finomfőzelék püre. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 762(Kj) Kcal: 900(KCal) F: 30(g) Kol: 225(g) Sz: 88(g) Zsir: 46(g) Cuk: 12(g) Só: 3(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	Fűszeres csirkemell. Párolt zöldköret 1/2 adag. Steak burgonya 1/2 adag tepsin. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 642(Kj) Kcal: 632(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 83(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	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,	Túrós derelye. E: 2 383(Kj) Kcal: 570(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 4(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom. Gyümölcspép. Zsemle. E: 2 730(Kj) Kcal: 653(KCal) F: 29(g) Kol: 392(g) Sz: 92(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só: 1(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 befőtt. 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 lafisoft@lafisoft.hu V 2.2.0

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyg.-i 2016. 06. 29. Dietetikus: Simonné Nagy Cs.

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.07.04 - 2016.07.10

	Hétfő 2016.07.04	Kedd 2016.07.05	Szerda 2016.07.06	Csütörtök 2016.07.07	Péntek 2016.07.08	Szombat 2016.07.09	Vasárnap 2016.07.10
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,	Laktózmentes tejberizs. E: 1 732(Kj) Kcal: 414(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 4(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:	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. Mini margarin. Laktózmentes szeletelt sajt. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 164(Kj) Kcal: 518(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(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	Gulyásleves. Káposztás galuska. Kenyér (E) 2/1. E: 5 382(Kj) Kcal: 1 287(KCal) F: 38(g) Kol: 19(g) Sz: 158(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Paradicsomleves. Zöldséges csirkemáj rizottó. Tavaszi saláta. Kenyér (E) 2/1. E: 3 900(Kj) Kcal: 933(KCal) F: 44(g) Kol: 588(g) Sz: 148(g) Zsir: 17(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Erőleves zabkockával, zöldségekkel. Csirkemell pogácsa. Sütőtökös burgonyapüré tejm. Kenyér (E) 2/1. E: 2 943(Kj) Kcal: 704(KCal) F: 38(g) Kol: 71(g) Sz: 111(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szó	Almaleves lm. Vadas szelet marhahúsból tejm.. Vitaminnal dúsított szarvacska tészta. Kenyér (E) 2/1. E: 4 299(Kj) Kcal: 1 029(KCal) F: 35(g) Kol: 70(g) Sz: 133(g) Zsir: 29(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szezámmag,Szó	Tarhonya leves. Csibe fasírt (házi). Zöldborsó főzelék lm. Kenyér (E) 2/1. Laktózmentes túrórudi. E: 3 686(Kj) Kcal: 882(KCal) F: 45(g) Kol: 5(g) Sz: 115(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,Szó	Tyúkhúsleves. Kijevi jércemell lm.. Petrezselymes rizs. Kenyér (E) 2/1. E: 5 850(Kj) Kcal: 1 400(KCal) F: 62(g) Kol: 66(g) Sz: 180(g) Zsir: 45(g) Cuk: 5(g) Só: 5(g) A:Zeller,Glutén,Tojás,Szójabab,	Köménymagos leves zöldségekkel. Brokkolis sertésszelet csőben sütve lm.. Burgonyapüré (tejm). E: 3 875(Kj) Kcal: 927(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 108(g) Zsir: 50(g) Cuk: 5(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	Őszibarack. E: 172(Kj) Kcal: 41(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 9(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:	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:	Őszibarack. E: 172(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:	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:	Sárgabarack. E: 6(Kj) Kcal: 1(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Tükör tojás. Zöldborsó főzelék lm. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 686(Kj) Kcal: 643(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 85(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,	Fűszeres csirkemell. Párolt zöldköret 1/2 adag. Steak burgonya 1/2 adag. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 866(Kj) Kcal: 686(KCal) F: 37(g) Kol: 66(g) Sz: 83(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	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:	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,	Citromos tea. Házi csirkemáj pástétom. Zöldhagyma. Zsemle. E: 2 405(Kj) Kcal: 575(KCal) F: 28(g) Kol: 392(g) Sz: 87(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só: 1(g) A:Tej,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 !

Élelmezésvezető

Gyé.) 2016. 06. 29. Dietetikus: Szinyiné Nagy Cs.

Étlap (Külso (tábor étk) 15-18 korcs.szerint)

2016.07.04 - 2016.07.10

Hétfő *2016.07.04*	*Kedd* *2016.07.05*	*Szerda* *2016.07.06*	*Csütörtök* *2016.07.07*	*Péntek* *2016.07.08*	*Szombat* *2016.07.09*	*Vasárnap* *2016.07.10*
Reggeli **Citromos tea.** **Csirkemell sonka.** **Trappista sajt.** **Mini vaj.** **Alföldi kenyér.** E: 1 774(Kj) Kcal: 424(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,	**Tej.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Paradicsom friss.** **Alföldi kenyér.** E: 1 622(Kj) Kcal: 388(KCal) F: 25(g) Kol: 245(g) Sz: 47(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Tavaszi rolád.** **Liga margarin.** **Paradicsom friss.** **Kornspitz kifli.** E: 2 339(Kj) Kcal: 560(KCal) F: 16(g) Kol: 14(g) Sz: 47(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,Szezámma	**Citromos tea.** **Frankfurti virsli mustárral.** **Alföldi kenyér.** E: 1 166(Kj) Kcal: 279(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 31(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Mustár,Glutén,Szójabab,	**Kakaó.** **Cifra kalács.** **Mini vaj.** **Gyümölcs lekvár.** E: 3 684(Kj) Kcal: 881(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 133(g) Zsir: 30(g) Cuk: 33(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea.** **Szeletelt szalámi.** **Liga margarin.** **Paprika.** **Sajtos stangli.** E: 4 301(Kj) Kcal: 1 029(KCal) F: 36(g) Kol: 76(g) Sz: 88(g) Zsir: 57(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tej,	**Citromos tea.** **Tojás rántotta.** **Paprika.** **Alföldi kenyér.** E: 1 675(Kj) Kcal: 401(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,
Ebéd **Zöldborsó leves.** **Milánói makaróni.** **Alföldi kenyér.** E: 3 882(Kj) Kcal: 929(KCal) F: 41(g) Kol: 77(g) Sz: 118(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só: 12(g) A:Tojás,Glutén,Tej,Szójabab,	**Csontleves, grízgaluskával.** **Gyros tál.** **Alföldi kenyér.** E: 3 901(Kj) Kcal: 933(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz: 101(g) Zsir: 41(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Tej,Szójabab,	**Brokkoli krémleves.** **Rántott csirkemell.** **Burgonyapüré.** **Uborka saláta.** **Alföldi kenyér.** E: 4 822(Kj) Kcal: 1 154(KCal) F: 51(g) Kol: 66(g) Sz: 138(g) Zsir: 39(g) Cuk: 5(g) Só: 11(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Húsleves cérnametélttel.** **Csibe fasírt (házi).** **Zöldborsó főzelék.** **Alföldi kenyér.** **Alma.** E: 2 769(Kj) Kcal: 662(KCal) F: 41(g) Kol: 0(g) Sz: 85(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**Gulyásleves.** **Sajtos-tejfölös tészta.** **Alföldi kenyér.** E: 4 311(Kj) Kcal: 1 031(KCal) F: 44(g) Kol: 79(g) Sz: 144(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 15(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Karfiol leves.** **Bakonyi sertés tokány.** **Orsó tészta.** **Alföldi kenyér.** E: 4 622(Kj) Kcal: 1 106(KCal) F: 36(g) Kol: 38(g) Sz: 121(g) Zsir: 51(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Almaleves.** **Brassói aprópecsenye.** **Hasáb burgonya.** **Alföldi kenyér.** E: 3 593(Kj) Kcal: 860(KCal) F: 22(g) Kol: 38(g) Sz: 88(g) Zsir: 35(g) Cuk: 4(g) Só: 4(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,	**Sült csirkecomb.** **Mexikói rizs.** **Alföldi kenyér.** E: 2 623(Kj) Kcal: 627(KCal) F: 24(g) Kol: 43(g) Sz: 110(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,	**Sertéspörkölt.** **Orsó tészta.** **Csemegeuborka.** **Alföldi kenyér.** E: 3 622(Kj) Kcal: 867(KCal) F: 29(g) Kol: 42(g) Sz: 108(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,	**Sonkás pizza zöldségekkel.** E: 2 502(Kj) Kcal: 598(KCal) F: 33(g) Kol: 54(g) Sz: 69(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	**Rakott burgonya.** **Alföldi kenyér.** E: 2 599(Kj) Kcal: 622(KCal) F: 23(g) Kol: 64(g) Sz: 67(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só: 4(g) A:Tojás,Tej,Szójabab,Zeller,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Hot-dog.** E: 2 692(Kj) Kcal: 644(KCal) F: 24(g) Kol: 38(g) Sz: 88(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimog	**Nutellás gombóc.** **Alma.** E: 3 323(Kj) Kcal: 795(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 117(g) Zsir: 30(g) Cuk: 38(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,

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. 29.