Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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	**Alföldi gulyásleves.** **Tejbedara.** E: 1 667(Kj) Kcal: 399(KCal) F: 18(g) Kol: 19(g) Sz: 51(g) Zsir: 12(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:	**Halropogós.** **Kelkáposzta főzelék.** E: 1 079(Kj) Kcal: 258(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Halak,Glutén,Tojás,	**Sült csirkecomb.** **Almaszósz.** E: 1 440(Kj) Kcal: 344(KCal) F: 26(g) Kol: 102(g) Sz: 10(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	**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,	**Csirkepaprikás.** **Rövidcső tészta.** **Alma befőtt.** E: 2 324(Kj) Kcal: 556(KCal) F: 39(g) Kol: 128(g) Sz: 43(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Glutén,
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. 08. 23.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő *2016.08.29*	*Kedd* *2016.08.30*	*Szerda* *2016.08.31*	*Csütörtök* *2016.09.01*	*Péntek* *2016.09.02*
Tízórai	**Citromos tea.** **Sajtkrém lenmaggal.** **Natúr joghurt 5/1.** **Kígyóuborka.** **Forma kenyér.** E: 1 076(Kj) Kcal: 257(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 3(g) Só: 0(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,	**Citromos tea.** **Briós kicsi.** E: 735(Kj) Kcal: 176(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Citromos tea.** **Sajtos zabpástétom.** **Paradicsom friss.** **Burgonyás kenyér.** E: 1 491(Kj) Kcal: 357(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Mustár,Szójabab,	**Citromos tea.** **Danone könnyű és finom joghurt.** **Kifli.** E: 1 201(Kj) Kcal: 287(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé
Ebéd	**Alföldi gulyásleves.** **Tejberizs.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 971(Kj) Kcal: 711(KCal) F: 27(g) Kol: 19(g) Sz: 117(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Halropogós.** **Kelkáposzta főzelék.** **Túró rudi.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 582(Kj) Kcal: 618(KCal) F: 32(g) Kol: 40(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 16(g) Só: 2(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Tej,Szezámmag,Sz	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs 1/2 adag.** **Párolt zöldköret 1/2 adag.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 686(Kj) Kcal: 643(KCal) F: 36(g) Kol: 102(g) Sz: 78(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 673(Kj) Kcal: 640(KCal) F: 25(g) Kol: 34(g) Sz: 65(g) Zsir: 30(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Pulyka aprópecsenye bakonyi módra.** **Rövidcső tészta.** **Csemegeuborka.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 920(Kj) Kcal: 699(KCal) F: 33(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Uzsonna	**Citromos tea.** **Házi csirkemáj pástétom majorannával.** **Póréhagyma.** **Rozskenyér (T/U).** E: 965(Kj) Kcal: 231(KCal) F: 14(g) Kol: 196(g) Sz: 32(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Karotta krém füstölt sajttal.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 1 171(Kj) Kcal: 280(KCal) F: 13(g) Kol: 14(g) Sz: 41(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Vaj.** **Gépsonka.** **Paprika.** **Kornspitz kifli.** E: 1 958(Kj) Kcal: 468(KCal) F: 8(g) Kol: 18(g) Sz: 24(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Tej,Szójabab,Zeller,Mustár,Glutén,Sze	**Citromos tea.** **Trappista sajt.** **Kígyóuborka.** **Natúr joghurt 5/1.** **Szezámmagos puffancs 60g-os.** E: 1 368(Kj) Kcal: 327(KCal) F: 14(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej	**Citromos tea.** **ökörszem.** E: 880(Kj) Kcal: 211(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé., 2016. 08. 23.

Szociális Gondozási Központ * Tapsony * Gyomaendrőd * Hunya *

Élelmezésvezető

Étlap (Altalános iskola (7-10))

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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:	**Sajtos zabpástétom.** **Paprika.** **Forma kenyér.** **Kefír.** E: 2 182(Kj) Kcal: 522(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Mustár,Szójabab,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Kifli.** E: 1 166(Kj) Kcal: 279(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé
Ebéd E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 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:	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 673(Kj) Kcal: 640(KCal) F: 25(g) Kol: 34(g) Sz: 65(g) Zsir: 30(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Pulyka aprópecsenye bakonyi módra.** **Rövidcső tészta.** **Csemegeuborka.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 920(Kj) Kcal: 699(KCal) F: 33(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,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:	**Trappista sajt.** **Kígyóuborka.** **Natúr joghurt.** **Szezámmagos puffancs 60g-os.** E: 1 415(Kj) Kcal: 339(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,	**ökörszem.** **Natúr joghurt.** E: 1 203(Kj) Kcal: 288(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 16(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Győr, 2016. 08. 23.

Élelmezésvezető

Étlap (Altalános iskola 11-14)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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:	**Kefir.** **Sajtos zabpástétom.** **Paprika.** **Forma kenyér.** E: 2 182(Kj) Kcal: 522(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 16(g) Cuk: 8(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Mustár,Szójabab,	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Kifli.** E: 1 166(Kj) Kcal: 279(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Diófé
Ebéd E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 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:	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 253(Kj) Kcal: 778(KCal) F: 31(g) Kol: 46(g) Sz: 75(g) Zsir: 38(g) Cuk: 6(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Pulyka aprópecsenye bakonyi módra.** **Rövidcső tészta.** **Csemegeuborka.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 043(Kj) Kcal: 967(KCal) F: 45(g) Kol: 68(g) Sz: 124(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,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:	**Trappista sajt.** **Kígyóuborka.** **Natúr joghurt.** **Szezámmagos puffancs 60g-os.** E: 1 420(Kj) Kcal: 340(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tej,	**ökörszem.** **Natúr joghurt.** E: 1 203(Kj) Kcal: 288(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 16(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,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. 08. 23.

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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:	**Citromos tea.** **Bundás kenyér.** **Paradicsom friss.** E: 2 088(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Kakaó.** **Kalács.** **Mini vaj.** **Gyümölcs lekvár.** E: 2 742(Kj) Kcal: 656(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 21(g) Cuk: 23(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Vacsora E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 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:	**Juhtúrós galuska.** E: 3 635(Kj) Kcal: 870(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 52(g) Cuk: 1(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Szalámis szendvics.** E: 2 379(Kj) Kcal: 569(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tej,
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 !

Gyge.) 2016. 08. 23.

Térségi Szociális Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunyadfalva *

Élelmezésvezető

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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:	**Citromos tea.** **Bundás kenyér.** **Paradicsom friss.** E: 2 088(Kj) Kcal: 500(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Kakaó.** **Kalács.** **Mini vaj.** **Gyümölcs lekvár.** E: 2 742(Kj) Kcal: 656(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 21(g) Cuk: 23(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Ebéd	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 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:	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Sült virsli.** **Zöldborsó főzelék.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 253(Kj) Kcal: 778(KCal) F: 31(g) Kol: 46(g) Sz: 75(g) Zsir: 38(g) Cuk: 6(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Pulyka aprópecsenye bakonyi módra.** **Rövidcső tészta.** **Csemegeuborka.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 043(Kj) Kcal: 967(KCal) F: 45(g) Kol: 68(g) Sz: 124(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Vacsora	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 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:	**Juhtúrós galuska.** E: 3 635(Kj) Kcal: 870(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 52(g) Cuk: 1(g) Só: 3(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

Győr, 2016. 08. 23.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő *2016.08.29*	*Kedd* *2016.08.30*	*Szerda* *2016.08.31*	*Csütörtök* *2016.09.01*	*Péntek* *2016.09.02*
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 **Alföldi gulyásleves.** **Káposztás kocka.** **Alföldi kenyér.** E: 3 390(Kj) Kcal: 811(KCal) F: 28(g) Kol: 19(g) Sz: 138(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Saláta leves.** **Rizses sertéshús.** **Csalamádé.** **Túró rudi.** **Alföldi kenyér.** E: 4 054(Kj) Kcal: 970(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 128(g) Zsir: 32(g) Cuk: 14(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes burgonya.** **Őszibarack.** **Alföldi kenyér.** E: 3 169(Kj) Kcal: 758(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 102(g) Zsir: 25(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Sült pulykaszárnyközép.** **Zöldborsó főzelék.** **Alföldi kenyér.** E: 2 624(Kj) Kcal: 628(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Lecsó tarhonyával, virsli karikával.** **Alföldi kenyér.** E: 3 216(Kj) Kcal: 769(KCal) F: 27(g) Kol: 53(g) Sz: 111(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,
Uzsonna E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Térségi Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunya

Élelmezésvezető

Gyse.) 2016. 08. 23.

Étlap (Szünidei étk. ált. iskola)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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 **Alföldi gulyásleves.** **Tejberizs.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 362(Kj) Kcal: 804(KCal) F: 30(g) Kol: 19(g) Sz: 135(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Halropogós.** **Kelkáposzta főzelék.** **Túró rudi.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 518(Kj) Kcal: 842(KCal) F: 42(g) Kol: 40(g) Sz: 104(g) Zsir: 26(g) Cuk: 16(g) Só: 6(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Tej,Szezámmag,Sz	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs 1/2 adag.** **Párolt zöldköret 1/2 adag.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 520(Kj) Kcal: 603(KCal) F: 24(g) Kol: 43(g) Sz: 94(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,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:
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. 08. 23.

Étlap (Szünidei étk. középiskola)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02
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 **Alföldi gulyásleves.** **Tejberizs.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 3 362(Kj) Kcal: 804(KCal) F: 30(g) Kol: 19(g) Sz: 135(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Halropogós.** **Kelkáposzta főzelék.** **Túró rudi.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 518(Kj) Kcal: 842(KCal) F: 42(g) Kol: 40(g) Sz: 104(g) Zsir: 26(g) Cuk: 16(g) Só: 6(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Tej,Szezámmag,Sz	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs 1/2 adag.** **Párolt zöldköret 1/2 adag.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 520(Kj) Kcal: 603(KCal) F: 24(g) Kol: 43(g) Sz: 94(g) Zsir: 14(g) Cuk: 4(g) Só: 4(g) A:Glutén,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:
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. 08. 23.

Étlap (Szünidei étk. ovi)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	*Kedd* 2016.08.30	*Szerda* 2016.08.31	*Csütörtök* 2016.09.01	*Péntek* 2016.09.02
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 **Alföldi gulyásleves.** **Tejberizs.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 969(Kj) Kcal: 710(KCal) F: 26(g) Kol: 19(g) Sz: 107(g) Zsir: 19(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Grízgaluska leves.** **Halropogós.** **Kelkáposzta főzelék.** **Túró rudi.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 582(Kj) Kcal: 618(KCal) F: 32(g) Kol: 40(g) Sz: 81(g) Zsir: 18(g) Cuk: 16(g) Só: 2(g) A:Glutén,Halak,Tojás,Tej,Szezámmag,Sz	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs 1/2 adag.** **Párolt zöldköret 1/2 adag.** **Őszibarack.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 2 686(Kj) Kcal: 643(KCal) F: 36(g) Kol: 102(g) Sz: 78(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,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:
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 !

Gyc., 2016. 08. 23.

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02	Szombat 2016.09.03	Vasárnap 2016.09.04
Reggeli	Tej. Kocka sajt natúr. Kígyóuborka. Sajtos stangli. E: 2 409(Kj) Kcal: 576(KCal) F: 25(g) Kol: 128(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Túrós rétes 60g-os. E: 2 182(Kj) Kcal: 522(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 22(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Citromos tea. Szendvicstúró. Zöldhagyma. Búzacsírás baugett. E: 2 233(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Citromos tea. Bundás kenyér. Paradicsom friss. E: 2 255(Kj) Kcal: 540(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	Kakaó. Kalács. Mini vaj. Gyümölcs lekvár. E: 3 084(Kj) Kcal: 738(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 21(g) Cuk: 38(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. E: 2 237(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 6(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	Tej. Pannónia sajt. Mini vaj. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 087(Kj) Kcal: 738(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	Alföldi gulyásleves. Káposztás kocka. Kenyér (E) 2/1. E: 3 616(Kj) Kcal: 865(KCal) F: 30(g) Kol: 19(g) Sz: 149(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Saláta leves. Rizses sertéshús. Csalamádé. Kenyér (E) 2/1. E: 3 578(Kj) Kcal: 856(KCal) F: 32(g) Kol: 38(g) Sz: 122(g) Zsir: 25(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya. Őszibarack. Kenyér (E) 2/1. E: 3 125(Kj) Kcal: 747(KCal) F: 27(g) Kol: 44(g) Sz: 112(g) Zsir: 18(g) Cuk: 4(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	Kőménymagos leves zsemlekockával. Sült pulykaszárnyközép. Zöldborsó főzelék. Kenyér (E) 2/1. E: 3 072(Kj) Kcal: 735(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 2(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 783(Kj) Kcal: 905(KCal) F: 31(g) Kol: 53(g) Sz: 139(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	Zöldbableves. Bakonyi sertés borda. Rövidcső tészta. Csemegeuborka. Kenyér (E) 2/1. E: 4 057(Kj) Kcal: 971(KCal) F: 39(g) Kol: 44(g) Sz: 139(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	Magyaros burgonyaleves. Óvári sertés szelet. Rizi-bizi. Kenyér (E) 2/1. E: 5 245(Kj) Kcal: 1 255(KCal) F: 46(g) Kol: 85(g) Sz: 155(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,Mu
Uzsonna	Nektarion. E: 205(Kj) Kcal: 49(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(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:	Szilva. E: 236(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Sárgadinnye. E: 334(Kj) Kcal: 80(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Nektarion. E: 205(Kj) Kcal: 49(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Szilva. E: 236(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Körte. E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	Házi bélszínroló. Burgonya főzelék. Kenyér (R/V) 2/1. E: 3 628(Kj) Kcal: 868(KCal) F: 34(g) Kol: 57(g) Sz: 115(g) Zsir: 27(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	Tej. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Paradicsom friss. Edami sajt. E: 2 942(Kj) Kcal: 704(KCal) F: 45(g) Kol: 392(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Citromos tea. Tükör tojás. Gouda sajt. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 624(Kj) Kcal: 628(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 26(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,	Juhtúrós galuska. E: 3 635(Kj) Kcal: 870(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 52(g) Cuk: 1(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Citromos tea. Erdélyi szalonna. Lilahagyma. Kenyér (R/V) 2/1. E: 2 588(Kj) Kcal: 619(KCal) F: 21(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glut	Citromos tea. Pizza sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Bordás. E: 1 702(Kj) Kcal: 407(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	Citromos tea. Paprika. Kenyér (R/V) 2/1. Füstölt főtt tarja. E: 1 852(Kj) Kcal: 443(KCal) F: 17(g) Kol: 57(g) Sz: 68(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,Mustár,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyr., 2016. 08. 23.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02	Szombat 2016.09.03	Vasárnap 2016.09.04
Reggeli	**Tej 2dl. Kocka sajt natúr. Kígyóuborka. Sajtos kifli C..** E: 1 473(Kj) Kcal: 353(KCal) F: 17(g) Kol: 139(g) Sz: 46(g) Zsír: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej 2dl. Natúr túró. Mini margarin. Kifli (C).** E: 1 610(Kj) Kcal: 385(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsír: 13(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Szendvicstúró. Zöldhagyma. Tökmagvas zsemle 1db.** E: 1 468(Kj) Kcal: 351(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsír: 11(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Bundás zsemle. Paradicsom friss.** E: 2 822(Kj) Kcal: 675(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 53(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,	**Diab. Citromos tea. Natúr joghurt. Mini vaj. Diabetikus lekvár. Magos rozsos zsemle 1db.** E: 1 813(Kj) Kcal: 434(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsír: 22(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Diab. joghurt. Kifli (C).** E: 1 088(Kj) Kcal: 260(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsír: 5(g) Cuk: 12(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej 2dl. Pannónia sajt. Mini vaj. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 2 221(Kj) Kcal: 531(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Alföldi gulyásleves. Káposztás kocka 40g.** E: 1 829(Kj) Kcal: 437(KCal) F: 16(g) Kol: 19(g) Sz: 61(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Diab. Saláta leves. Rizses sertéshús 30g. Csalamádé.** E: 2 269(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 20(g) Kol: 38(g) Sz: 60(g) Zsír: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	**Diab. Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya 140g. Őszibarack.** E: 1 884(Kj) Kcal: 451(KCal) F: 19(g) Kol: 43(g) Sz: 64(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,	**Köménymagos leves zsemlekockával. Sült pulykaszárnyközép. Diab. Zöldborsó főzelék.** E: 3 241(Kj) Kcal: 775(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsír: 49(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával 40g.** E: 2 093(Kj) Kcal: 501(KCal) F: 20(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Zöldbableves. Bakonyi sertés borda. Rövidcső tészta 50g. Csemegeuborka.** E: 2 601(Kj) Kcal: 622(KCal) F: 29(g) Kol: 44(g) Sz: 66(g) Zsír: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 13(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Magyaros burgonyaleves. Óvári sertés szelet. Rizi-bizi 20g+50g.** E: 2 939(Kj) Kcal: 703(KCal) F: 34(g) Kol: 85(g) Sz: 58(g) Zsír: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zelle
Vacsora	**Házi bélszínroló. Burgonya főzelék.** E: 2 495(Kj) Kcal: 597(KCal) F: 26(g) Kol: 57(g) Sz: 59(g) Zsír: 26(g) Cuk: 2(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	**Tej 2dl. Házi csirkemáj pástétom majorannával. Paradicsom friss. Edami sajt. Barna magvas kenyér** E: 2 076(Kj) Kcal: 497(KCal) F: 39(g) Kol: 392(g) Sz: 43(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Tükör tojás. Gouda sajt. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 939(Kj) Kcal: 464(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsír: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,	**Juhtúrós galuska 70g.** E: 1 994(Kj) Kcal: 477(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Diab. Citromos tea. Erdélyi szalonna. Lilahagyma. Barna magvas kenyér ch. TK..** E: 1 900(Kj) Kcal: 455(KCal) F: 18(g) Kol: 70(g) Sz: 35(g) Zsír: 27(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller	**Diab. Citromos tea. Pizza sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Kifli (C). Barna magvas kenyér** E: 1 567(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsír: 11(g) Cuk: 5(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,	**Diab. Citromos tea. Füstölt főtt tarja. Paprika. Barna magvas kenyér 2szelet TK..** E: 1 687(Kj) Kcal: 404(KCal) F: 19(g) Kol: 57(g) Sz: 54(g) Zsír: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Mustár,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gye.) 2016. 08. 23. Dietetikus: Simonné Nagy Éva

Térségi Szociális Központ Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunya

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.08.29 - 2016.09.04

Hétfő 2016.08.29	*Kedd* 2016.08.30	*Szerda* 2016.08.31	*Csütörtök* 2016.09.01	*Péntek* 2016.09.02	*Szombat* 2016.09.03	*Vasárnap* 2016.09.04
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,	**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,	**Trappista sajt.** **Zsemle 1/2 db.** E: 612(Kj) Kcal: 147(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,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,	**Kocka sajt natúr.** **Zsemle 1/2 db.** E: 684(Kj) Kcal: 164(KCal) F: 7(g) Kol: 139(g) Sz: 18(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Uzsonna **Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli 1/2 db.** E: 364(Kj) Kcal: 87(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 1(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,
Utóvacsora E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyge.) 2016. 08. 23.

Élelmezésvezető

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

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02	Szombat 2016.09.03	Vasárnap 2016.09.04
Reggeli	**Kefir.** **Kocka sajt natúr.** **Kígyóuborka.** **Sajtos stangli.** E: 2 039(Kj) Kcal: 488(KCal) F: 19(g) Kol: 128(g) Sz: 68(g) Zsir: 15(g) Cuk: 8(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Natúr joghurt.** **Kalács.** E: 1 694(Kj) Kcal: 405(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea.** **Szendvicstúró.** **Sárgarépa.** **Búzacsírás baugett.** E: 2 233(Kj) Kcal: 534(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,Szezámmag,	**Citromos tea.** **Sajtos melegszendvics.** **Almapép.** E: 3 484(Kj) Kcal: 834(KCal) F: 28(g) Kol: 72(g) Sz: 76(g) Zsir: 29(g) Cuk: 12(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zeller	**Danone könnyű és finom joghurt.** **Kalács.** **Mini margarin.** **Gyümölcs lekvár.** E: 2 184(Kj) Kcal: 523(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 33(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Földimogyoró,	**Citromos tea.** **Jogobella joghurt.** **Kifli.** E: 2 237(Kj) Kcal: 535(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 6(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Kefir.** **Edami sajt.** **Mini margarin.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 1 859(Kj) Kcal: 445(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Alföldi gulyásleves.** **Sajtos tészta (epés).** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 944(Kj) Kcal: 944(KCal) F: 40(g) Kol: 19(g) Sz: 141(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 11(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Saláta leves epés..** **Rizses sertéshús epés..** **Házi alma kompót.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 769(Kj) Kcal: 902(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 151(g) Zsir: 18(g) Cuk: 32(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Őszibarack krémleves.** **Sült csirkecomb kockák.** **Bazsalikomos burgonya.** **Gyümölcspép.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 742(Kj) Kcal: 895(KCal) F: 28(g) Kol: 43(g) Sz: 116(g) Zsir: 27(g) Cuk: 18(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Köménymagos leves** **zsemlekockával.** **Alföldi csirkemell.** **Zöldborsó püréfőzelék.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 229(Kj) Kcal: 772(KCal) F: 46(g) Kol: 66(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 3(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Virsliragu.** **Tarhonya.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 344(Kj) Kcal: 1 039(KCal) F: 36(g) Kol: 79(g) Sz: 151(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zeller	**Zöldbabpüré leves.** **Joghurtos sertés borda.** **Rövidcső tészta.** **Cseresznye befőtt.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 980(Kj) Kcal: 952(KCal) F: 40(g) Kol: 44(g) Sz: 157(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Burgonya leves.** **Sajtos sertéskaraj.** **Tricolor rizs.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 012(Kj) Kcal: 960(KCal) F: 39(g) Kol: 76(g) Sz: 137(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,
Uzsonna	**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:	**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: 548(Kj) Kcal: 131(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**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:	**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:	**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:	**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:
Vacsora	**Házi bélszínroló.** **Burgonya főzelék (epés).** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 589(Kj) Kcal: 859(KCal) F: 34(g) Kol: 57(g) Sz: 115(g) Zsir: 26(g) Cuk: 3(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,	**Kefir.** **Házi csirkemáj pástétom majorannával.** **Cseresznye befőtt.** **Óvári köményes sajt.** E: 2 286(Kj) Kcal: 547(KCal) F: 31(g) Kol: 392(g) Sz: 85(g) Zsir: 11(g) Cuk: 7(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Sült párizsi karika.** **Tolnai sajt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 216(Kj) Kcal: 530(KCal) F: 28(g) Kol: 15(g) Sz: 68(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Túrós galuska.** E: 2 402(Kj) Kcal: 575(KCal) F: 24(g) Kol: 14(g) Sz: 65(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Zeller	**Citromos tea.** **Csirkemell sonka.** **Sárgarépa.** **Medve sajt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 1 662(Kj) Kcal: 398(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 4(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Glutén,	**Citromos tea.** **Pizza souka.** **Mini margarin.** **Kompót.** **Bordás.** E: 1 671(Kj) Kcal: 400(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 13(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	**Citromos tea.** **Baromfi sonka.** **Sárgarépa.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 1 601(Kj) Kcal: 383(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 4(g) Cuk: 11(g) Só: 1(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

Gye.) 2016. 08. 23. Dietetikus: Szinyiné Nagy Cs.

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.08.29 - 2016.09.04

	Hétfő 2016.08.29	Kedd 2016.08.30	Szerda 2016.08.31	Csütörtök 2016.09.01	Péntek 2016.09.02	Szombat 2016.09.03	Vasárnap 2016.09.04
Reggeli	**Tej lm.** **Laktózmentes sajt.** **Kígyóuborka.** **Kifli.** E: 2 271(Kj) Kcal: 543(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 13(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Tej lm.** **Laktózmentes túró.** **Kifli.** E: 2 407(Kj) Kcal: 576(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 7(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Gyulai kenőmájas.** **Zöldhagyma.** **Zsemle.** E: 7 806(Kj) Kcal: 1 867(KCal) F: 91(g) Kol: 1 120(g) Sz: 85(g) Zsir: 140(g) Cuk: 20(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Citromos tea.** **Bundás kenyér.** **Paradicsom friss.** E: 2 255(Kj) Kcal: 540(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 9(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	**Kakaó lm.** **Mini margarin.** **Zsemle.** **Gyümölcs lekvár.** E: 2 584(Kj) Kcal: 618(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 108(g) Zsir: 11(g) Cuk: 34(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**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,	**Tej lm.** **Laktózmentes sajt.** **Mini margarin.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 108(Kj) Kcal: 504(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Alföldi gulyásleves.** **Káposztás kocka.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 616(Kj) Kcal: 865(KCal) F: 30(g) Kol: 19(g) Sz: 149(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Saláta leves lm.** **Rizses sertéshús.** **Csalamádé.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 317(Kj) Kcal: 793(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 120(g) Zsir: 20(g) Cuk: 9(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,	**Egres leves (tejm).** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes burgonya.** **Őszibarack.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 2 986(Kj) Kcal: 714(KCal) F: 25(g) Kol: 44(g) Sz: 109(g) Zsir: 16(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Kömény magos leves zsemlekockával.** **Sült pulykaszárnyközép.** **Zöldborsó főzelék lm.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 109(Kj) Kcal: 744(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 23(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Lebbencs leves.** **Lecsó tarhonyával, virsli karikával.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 783(Kj) Kcal: 905(KCal) F: 31(g) Kol: 53(g) Sz: 139(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Zöldbableves lm..** **Bakonyi sertés borda lm.** **Rövidcső tészta.** **Csemegeuborka.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 297(Kj) Kcal: 1 028(KCal) F: 41(g) Kol: 44(g) Sz: 146(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g) Só: 9(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Magyaros burgonyaleves tejm..** **Óvári sertés szelet lm..** **Rizi-bizi.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 845(Kj) Kcal: 1 159(KCal) F: 38(g) Kol: 53(g) Sz: 161(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,Zeller,Tej,Mu
Uzsonna	**Nektarion.** E: 205(Kj) Kcal: 49(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(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:	**Szilva.** E: 236(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Sárgadinnye.** E: 334(Kj) Kcal: 80(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Nektarion.** E: 205(Kj) Kcal: 49(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Szilva.** E: 236(Kj) Kcal: 56(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	**Körte.** E: 326(Kj) Kcal: 78(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Vacsora	**Házi bélszínroló.** **Burgonya főzelék (Lm).** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 377(Kj) Kcal: 1 047(KCal) F: 35(g) Kol: 57(g) Sz: 123(g) Zsir: 43(g) Cuk: 5(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tojás,Szójabab,	**Tej lm.** **Házi csirkemáj pástétom majorannával.** **Paradicsom friss.** **Edami sajt.** E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 44(g) Kol: 392(g) Sz: 76(g) Zsir: 20(g) Cuk: 15(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Citromos tea.** **Tükör tojás.** **Laktózmentes szeletelt sajt.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 219(Kj) Kcal: 531(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 19(g) Cuk: 10(g) Só: 0(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,	**Tojásos galuska.** E: 1 714(Kj) Kcal: 410(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea.** **Erdélyi szalonna.** **Lilahagyma.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 588(Kj) Kcal: 619(KCal) F: 21(g) Kol: 70(g) Sz: 72(g) Zsir: 25(g) Cuk: 10(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glu	**Citromos tea.** **Pizza sonka.** **Mini margarin.** **Paradicsom friss.** **Kifli.** E: 2 110(Kj) Kcal: 505(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 11(g) Cuk: 21(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,	**Citromos tea.** **Paprika.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Füstölt főtt tarja.** E: 1 852(Kj) Kcal: 443(KCal) F: 17(g) Kol: 57(g) Sz: 68(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,Mustár,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyje.) 2016. 08. 23. Dietetikus: Simginé Nagy Cs.