Étlap (Bölcsöde 0-3)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
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. Barna magvas kenyér TK..** E: 2 290(Kj) Kcal: 548(KCal) F: 23(g) Kol: 19(g) Sz: 81(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	**Kelkáposzta főzelék. Halropogós.** E: 837(Kj) Kcal: 200(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Glutén,	**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,	**Zöldborsó főzelék. Sült virsli.** E: 1 282(Kj) Kcal: 307(KCal) F: 14(g) Kol: 23(g) Sz: 28(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,	**Csirkepaprikás. Rövidcső tészta.** E: 1 776(Kj) Kcal: 425(KCal) F: 38(g) Kol: 128(g) Sz: 40(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

Gyé., 2016. 09. 21.

Étlap (Ovoda 3-6)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
Tízórai	Citromos tea. Sajtkrém lenmaggal. Barna magvas kenyér TK.. Natúr joghurt. Kígyóuborka. E: 1 375(Kj) Kcal: 329(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 12(g) Cuk: 9(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Kakaó. Kifli. Liga margarin. 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,	Gyümölcs tea. Briós kicsi. E: 998(Kj) Kcal: 239(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Tea. Sajtos zabpástétom. Paradicsom friss. Korpás kenyér T/U. E: 1 592(Kj) Kcal: 381(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 12(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Glutén,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. Hétmagvas kenyér TK.. Alma. E: 2 873(Kj) Kcal: 687(KCal) F: 26(g) Kol: 19(g) Sz: 112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	Csontleves, grízgaluskával. Kelkáposzta főzelék. Halropogós. Barna magvas kenyér TK.. Túró rudi. Szilva. E: 3 184(Kj) Kcal: 762(KCal) F: 35(g) Kol: 40(g) Sz: 97(g) Zsir: 26(g) Cuk: 13(g) Só: 6(g) A:Zeller,Glutén,Halak,Tojás,Szójabab,Te	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Hétmagvas kenyér TK.. Körte. E: 2 672(Kj) Kcal: 639(KCal) F: 35(g) Kol: 102(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült virsli. Hétmagvas kenyér TK.. Nektarion. E: 2 980(Kj) Kcal: 713(KCal) F: 26(g) Kol: 34(g) Sz: 82(g) Zsir: 30(g) Cuk: 4(g) Só: 7(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Zöldbableves. Pulyka aprópecsenye bakonyi módra. Hétmagvas kenyér TK.. Alma. Rövidcső tészta. E: 2 816(Kj) Kcal: 674(KCal) F: 33(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 3(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,
Uzsonna	Gyümölcs tea. Tojáskrém. Póréhagyma. Barna magvas kenyér TK.. E: 1 144(Kj) Kcal: 274(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 8(g) Cuk: 18(g) Só: 12(g) A:Tojás,Mustár,Tej,Glutén,Szójabab,	Tea. Barna magvas kenyér TK.. Karotta krém füstölt sajttal. E: 1 383(Kj) Kcal: 331(KCal) F: 13(g) Kol: 14(g) Sz: 54(g) Zsir: 13(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	Citromos tea. Kornspitz kifli. Prágai sonka. Paradicsompaprika. Liga margarin. E: 1 254(Kj) Kcal: 300(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 13(g) Cuk: 4(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Gyümölcs tea. Szezámmagos zsemle 60g-os. Trappista sajt. Kígyóuborka. Natúr joghurt. E: 1 713(Kj) Kcal: 410(KCal) F: 15(g) Kol: 21(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 28(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,	Tea. ökörszem. E: 1 092(Kj) Kcal: 261(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 4(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyg., 2016. 09. 21.

Élelmezésvezető

Étlap (Ovoda (3-6) tejmentes)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
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. Hétmagvas kenyér TK.. Alma.** E: 2 939(Kj) Kcal: 703(KCal) F: 23(g) Kol: 19(g) Sz: 102(g) Zsir: 21(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Saláta leves lm. Rizses sertéshús. Barna magvas kenyér TK.. Szilva.** E: 2 388(Kj) Kcal: 571(KCal) F: 20(g) Kol: 23(g) Sz: 84(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,	**Egres leves tejm.. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya. Csemegeuborka. Hétmagvas kenyér TK.. Körte.** E: 2 649(Kj) Kcal: 634(KCal) F: 36(g) Kol: 103(g) Sz: 77(g) Zsir: 23(g) Cuk: 6(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék tejm.. Párolt vagdalt. Barna magvas kenyér TK.. Nektarion.** E: 2 539(Kj) Kcal: 607(KCal) F: 24(g) Kol: 23(g) Sz: 82(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával. Barna magvas kenyér TK.. Alma.** E: 2 978(Kj) Kcal: 712(KCal) F: 26(g) Kol: 49(g) Sz: 104(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Szójabab,
Uzsonna	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető

Gyge., 2016. 09. 21.

Étlap (Általános iskola (7-10))

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
Tízórai	Iskola tej program. Sajtkrém lenmaggal. Barna magvas kenyér (R/V) TK.. E: 1 306(Kj) Kcal: 313(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,	Kifli. Liga margarin. Poharas kakaó. E: 1 894(Kj) Kcal: 453(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,	Iskola tej program. Briós kicsi. E: 700(Kj) Kcal: 168(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 4(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Kefír. Sajtos zabpástétom. Paradicsom friss. Korpás kenyér (T/U). E: 2 176(Kj) Kcal: 521(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:	Iskola tej program. Kocka sajt (ízes). Kifli. E: 912(Kj) Kcal: 218(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Alföldi gulyásleves. Tejberizs. Hétmagvas kenyér E TK.. Alma. E: 3 065(Kj) Kcal: 733(KCal) F: 27(g) Kol: 19(g) Sz: 121(g) Zsir: 14(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:	Csontleves, grízgaluskával. Kelkáposzta főzelék. Halropogós (tepsiben). Barna magvas kenyér TK.. Túró Rudi. Szilva. E: 3 768(Kj) Kcal: 901(KCal) F: 43(g) Kol: 40(g) Sz: 110(g) Zsir: 31(g) Cuk: 13(g) Só: 11(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs 1/2 adag. Párolt sárgarépa 1/2 adag. Hétmagvas kenyér E TK.. Körte. E: 2 693(Kj) Kcal: 644(KCal) F: 17(g) Kol: 26(g) Sz: 96(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só: 6(g) A:	Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült virsli. Hétmagvas kenyér E TK.. Nektarion. E: 3 798(Kj) Kcal: 909(KCal) F: 29(g) Kol: 42(g) Sz: 97(g) Zsir: 43(g) Cuk: 7(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	Zöldbableves. Pulyka aprópecsenye bakonyi módra. Rövidcső tészta. Csemege uborka. Barna magvas kenyér TK.. E: 3 799(Kj) Kcal: 909(KCal) F: 42(g) Kol: 60(g) Sz: 116(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Glutén,Szójabab,
Uzsonna	Tojáskrém. Póréhagyma. Barna magvas kenyér TK.. E: 935(Kj) Kcal: 224(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 20(g) A:Tojás,Mustár,Tej,Glutén,Szójabab,	Barna magvas kenyér TK.. Karotta krém füstölt sajttal. E: 1 136(Kj) Kcal: 272(KCal) F: 13(g) Kol: 14(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	Kornspitz kifli. Mini margarin. Prágai sonka. Paradicsompaprika. E: 1 109(Kj) Kcal: 265(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Szezámmagos zsemle 60g-os. Trapista sajt. Kígyóuborka. Natúr joghurt. E: 1 330(Kj) Kcal: 318(KCal) F: 13(g) Kol: 15(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(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

Gyje., 2016. 09. 21.

Étlap (Altalános iskola 11-14)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
Tízórai	Iskola tej program. Sajtkrém lenmaggal. Barna magvas kenyér (T/U) TK.. E: 1 393(Kj) Kcal: 333(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	Kifli. Liga margarin. Poharas kakaó. E: 1 894(Kj) Kcal: 453(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 20(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tej,	Iskola tej program. Briós kicsi. E: 700(Kj) Kcal: 168(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 4(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tojás,Tej,	Kefír. Sajtos zabpástétom. Paradicsom friss. Korpás kenyér (T/U). E: 2 176(Kj) Kcal: 521(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Mustár,Szójabab,	Iskola tej program. Kocka sajt (ízes). Kifli. E: 912(Kj) Kcal: 218(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,
Ebéd	Alföldi gulyásleves. Tejberizs. Hétmagvas kenyér E TK.. Alma. E: 3 274(Kj) Kcal: 783(KCal) F: 29(g) Kol: 19(g) Sz: 131(g) Zsir: 14(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	Csontleves, grízgaluskával. Kelkáposzta főzelék. Halropogós. Barna magvas kenyér TK.. Túró Rudi. Szilva. E: 4 218(Kj) Kcal: 1 009(KCal) F: 46(g) Kol: 40(g) Sz: 128(g) Zsir: 34(g) Cuk: 13(g) Só: 8(g) A:Zeller,Glutén,Halak,Tojás,Szójabab,Te	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes rizs 1/2 adag. Bébirépa 1/2 adag. Hétmagvas kenyér E TK.. Körte. E: 3 234(Kj) Kcal: 774(KCal) F: 44(g) Kol: 128(g) Sz: 107(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült virsli. Hétmagvas kenyér E TK.. Nektarion. E: 3 580(Kj) Kcal: 857(KCal) F: 31(g) Kol: 46(g) Sz: 93(g) Zsir: 38(g) Cuk: 6(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	Zöldbableves. Pulyka aprópecsenye bakonyi módra. Rövidcső tészta. Csemege uborka. Barna magvas kenyér TK.. E: 4 040(Kj) Kcal: 966(KCal) F: 46(g) Kol: 68(g) Sz: 125(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só: 7(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Uzsonna	Tojáskrém. Póréhagyma. Barna magvas kenyér (T/U) TK.. E: 1 371(Kj) Kcal: 328(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 20(g) A:Tojás,Mustár,Tej,Glutén,Szójabab,	Barna magvas kenyér (T/U) TK.. Karotta krém füstölt sajttal. E: 1 571(Kj) Kcal: 376(KCal) F: 17(g) Kol: 14(g) Sz: 59(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	Kornspitz kifli. Mini margarin. Prágai sonka. Paradicsompaprika. E: 956(Kj) Kcal: 229(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 6(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Szezámmag,	Szezámmagos zsemle 60g-os. Trappista sajt. Kígyóuborka. Natúr joghurt. 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:Glutén,Tojás,Tej,Szezámmag,	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 !

Gyé, 2016. 09. 21.

Társadalmi Gondozási Központ * Gyomaendrőd, Dózsa György utca 1. *

Élelmezésvezető

Étlap (Általános iskola 11-14)

2016.09.26 - 2016.10.02

Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30
Reggeli **Tej.** **Sajtos stangli.** **Kocka sajt natúr.** **Kígyóuborka.** E: 2 183(Kj) Kcal: 522(KCal) F: 23(g) Kol: 139(g) Sz: 74(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej.** **Túrós rétes.** E: 1 935(Kj) Kcal: 463(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Citromos tea.** **Szendvicstúró.** **Póréhagyma.** **Búzacsírás baugett.** E: 1 694(Kj) Kcal: 405(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Szezámmag	**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.** **Mini dzsem.** E: 2 859(Kj) Kcal: 684(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 21(g) Cuk: 23(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,
Vacsora **Sült oldalas.** **Burgonya főzelék.** **Alföldi kenyér.** E: 2 959(Kj) Kcal: 708(KCal) F: 20(g) Kol: 52(g) Sz: 66(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Tea.** **Tükör tojás.** **Alföldi kenyér.** **Edami lapka sajt.** E: 1 782(Kj) Kcal: 426(KCal) F: 12(g) Kol: 21(g) Sz: 49(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,	**Tej.** **Medve sajt.** **Prágai sonka.** **Mini vaj.** **Hétmagvas kenyér T/U TK..** **Paradicsom friss.** E: 2 371(Kj) Kcal: 567(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 24(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Juhtúrós galuska.** E: 1 449(Kj) Kcal: 347(KCal) F: 13(g) Kol: 3(g) Sz: 61(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 1(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 !

Gyé, 2016. 09. 21.

Ételmezésvezető

Települési Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hímva

Étlap (Középiskola 15-18)

2016.09.26 - 2016.10.02

Hétfő *2016.09.26*	*Kedd* *2016.09.27*	*Szerda* *2016.09.28*	*Csütörtök* *2016.09.29*	*Péntek* *2016.09.30*
Reggeli **Tej.** **Sajtos stanglí.** **Kocka sajt natúr.** **Kígyóuborka.** E: 2 259(Kj) Kcal: 540(KCal) F: 25(g) Kol: 128(g) Sz: 77(g) Zsir: 15(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,	**Gyümölcs tea.** **Szendvicstúró.** **Póréhagyma.** **Búzacsírás baugett.** E: 2 493(Kj) Kcal: 597(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 13(g) Cuk: 30(g) Só: 2(g) A:Tej,	**Citromos tea.** **Bundás kenyér.** **Paradicsom friss.** E: 9 098(Kj) Kcal: 2 177(KCal) F: 42(g) Kol: 0(g) Sz: 293(g) Zsir: 87(g) Cuk: 11(g) Só: 2(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	**Kakaó.** **Kalács.** **Mini vaj.** **Mini dzsem (sárgabarackíz).** E: 2 837(Kj) Kcal: 679(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szezámmag,
Ebéd **Alföldi gulyásleves.** **Tejberizs.** **Hétmagvas kenyér TK..** **Alma.** E: 3 666(Kj) Kcal: 877(KCal) F: 33(g) Kol: 19(g) Sz: 149(g) Zsir: 15(g) Cuk: 6(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Csontleves, grízgaluskával.** **Kelkáposzta főzelék.** **Halropogós.** **Túró rudi.** **Barna magvas kenyér TK..** **Szilva.** E: 3 959(Kj) Kcal: 947(KCal) F: 47(g) Kol: 40(g) Sz: 109(g) Zsir: 35(g) Cuk: 13(g) Só: 10(g) A:Zeller,Glutén,Halak,Tojás,Tej,Szójaba	**Egres leves.** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes rizs 1/2 adag.** **Bébirépa 1/2 adag.** **Körte.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 719(Kj) Kcal: 650(KCal) F: 23(g) Kol: 43(g) Sz: 109(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szezámmag,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Zöldborsó főzelék.** **Sült virsli.** **Hétmagvas kenyér TK..** **Nektarion.** E: 4 927(Kj) Kcal: 1 179(KCal) F: 35(g) Kol: 57(g) Sz: 96(g) Zsir: 71(g) Cuk: 6(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Pulyka aprópecsenye bakonyi módra.** **Rövidcső tészta.** **Csemege uborka.** **Barna magvas kenyér TK..** E: 4 277(Kj) Kcal: 1 023(KCal) F: 49(g) Kol: 75(g) Sz: 133(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Vacsora **Sült oldalas.** **Burgonya főzelék.** **Barna magvas kenyér (R/V) TK..** E: 4 328(Kj) Kcal: 1 035(KCal) F: 31(g) Kol: 57(g) Sz: 117(g) Zsir: 48(g) Cuk: 2(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Tea.** **Tükör tojás.** **Barna magvas kenyér (R/V) TK..** **Edami sajt.** E: 3 333(Kj) Kcal: 797(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 32(g) Cuk: 25(g) Só: 1(g) A:Diófélék,Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,	**Tej.** **Házi csirkemáj pástétom.** **Lapka sajt.** **Hétmagvas kenyér TK..** **Paradicsom friss.** E: 2 355(Kj) Kcal: 563(KCal) F: 34(g) Kol: 413(g) Sz: 50(g) Zsir: 25(g) Cuk: 3(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,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,	E: 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

Élelmezésvezető

Gye., 2016. 09. 21.

Étlap (Munkahelyi étkezés 15-18 korcs.

2016.09.26 - 2016.10.02

Hétfő 2016.09.26	*Kedd* 2016.09.27	*Szerda* 2016.09.28	*Csütörtök* 2016.09.29	*Péntek* 2016.09.30
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. Hétmagvas kenyér TK.. E: 3 699(Kj) Kcal: 885(KCal) F: 29(g) Kol: 19(g) Sz: 139(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Saláta leves. Rizses sertéshús. Hétmagvas kenyér TK.. Túró rudi.** E: 4 051(Kj) Kcal: 969(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 126(g) Zsir: 33(g) Cuk: 17(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka. Körte. Barna magvas kenyér TK..** E: 3 125(Kj) Kcal: 748(KCal) F: 28(g) Kol: 44(g) Sz: 119(g) Zsir: 25(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült kolbász (friss). Hétmagvas kenyér TK..** E: 3 461(Kj) Kcal: 828(KCal) F: 47(g) Kol: 109(g) Sz: 82(g) Zsir: 37(g) Cuk: 5(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Szezámmag,Szójabab,	**Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával. Barna magvas kenyér TK..** E: 2 959(Kj) Kcal: 708(KCal) F: 27(g) Kol: 53(g) Sz: 97(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só: 8(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, Csáktornya

Élelmezésvezető

Gyé., 2016. 09. 21.

Étlap (Idos ellátás 60f év feletti normál)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30	Szombat 2016.10.01	Vasárnap 2016.10.02
Reggeli	Tej. Sajtos stangli. Kocka sajt (ízes). Kígyóuborka.	Tej. Túrós rétes 60g-os.	Citromos tea. Szendvicstúró. Póréhagyma. Búzacsírás baugett.	Gyümölcs tea. Bundás kenyér. Paradicsom friss.	Kakaó. Kalács. Mini dzsem. Mini vaj.	Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. Mini margarin.	Tej. Pannónia sajt. Mini vaj. Kenyér (R/V) 2/1.
	E: 2 137(Kj) Kcal: 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	E: 2 031(Kj) Kcal: 486(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 18(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 3 469(Kj) Kcal: 830(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 138(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só: 4(g) A:Tej,	E: 2 651(Kj) Kcal: 634(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 119(g) Zsir: 10(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	E: 3 200(Kj) Kcal: 766(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 21(g) Cuk: 38(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	E: 2 426(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 11(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Tej,	E: 2 936(Kj) Kcal: 702(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	Alföldi gulyásleves. Káposztás kocka. Kenyér (E) 2/1.	Saláta leves. Rizses sertéshús. Kenyér (E) 2/1. Túró rudi.	Egres leves. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya. Csemege uborka. Kenyér (E) 2/1.	Kőménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült kolbász (friss). Kenyér (E) 2/1.	Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával. Kenyér (E) 2/1.	Zöldbableves. Bakonyi sertés borda. Rövidcső tészta. Csemege uborka. Kenyér (E) 2/1.	Magyaros burgonyalevcs. Óvári sertés szelet. Rizi-bizi. 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:Glutén,Szójabab,	E: 3 997(Kj) Kcal: 956(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz: 132(g) Zsir: 30(g) Cuk: 15(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 3 053(Kj) Kcal: 730(KCal) F: 28(g) Kol: 54(g) Sz: 102(g) Zsir: 20(g) Cuk: 4(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 4 318(Kj) Kcal: 1 033(KCal) F: 59(g) Kol: 145(g) Sz: 104(g) Zsir: 46(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 3 443(Kj) Kcal: 824(KCal) F: 29(g) Kol: 53(g) Sz: 122(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	E: 4 343(Kj) Kcal: 1 039(KCal) F: 42(g) Kol: 44(g) Sz: 147(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só: 8(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	E: 4 224(Kj) Kcal: 1 011(KCal) F: 41(g) Kol: 85(g) Sz: 124(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,Mu
Uzsonna	Alma.	Szilva.	Körte.	Nektarion.	Alma.	Körte.	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:	E: 196(Kj) Kcal: 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	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:	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:	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:	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:	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	Sült oldalas. Burgonya főzelék. Kenyér (R/V) 2/1.	Tea. Tükör tojás. Kenyér (R/V) 2/1. Edami sajt.	Tej. Házi csirkemáj pástétom. Kenyér (R/V) 2/1. Paradicsom friss. Medve sajt.	Juhtúrós galuska.	Gyümölcs tea. Erdélyi szalonna. Lilahagyma. Hétmagvas kenyér TK..	Tea. Pizza sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Bordás.	Citromos tea. Füstölt főtt tarja. Kenyér (R/V) 2/1. Paprika.
	E: 3 333(Kj) Kcal: 797(KCal) F: 28(g) Kol: 62(g) Sz: 100(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	E: 2 788(Kj) Kcal: 667(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 24(g) Cuk: 25(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,	E: 2 691(Kj) Kcal: 644(KCal) F: 38(g) Kol: 392(g) Sz: 80(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	E: 3 285(Kj) Kcal: 786(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 42(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Tojás,Glutén,Tej,	E: 2 376(Kj) Kcal: 568(KCal) F: 18(g) Kol: 70(g) Sz: 64(g) Zsir: 25(g) Cuk: 33(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glu	E: 2 014(Kj) Kcal: 482(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 12(g) Cuk: 27(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,Tej,	E: 1 877(Kj) Kcal: 449(KCal) F: 18(g) Kol: 57(g) Sz: 69(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Mustár,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. 09. 21.

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	*Kedd* 2016.09.27	*Szerda* 2016.09.28	*Csütörtök* 2016.09.29	*Péntek* 2016.09.30	*Szombat* 2016.10.01	*Vasárnap* 2016.10.02
Reggeli	**Tej. Kifli (C). Kocka sajt (ízes). Kígyóuborka.** E: 1 519(Kj) Kcal: 363(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 9(g) Cuk: 6(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej. Házi krémtúró diab. Kifli (C).** E: 1 723(Kj) Kcal: 412(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 12(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Citromos tea. Szendvicstúró. Póréhagyma. Tökmagvas zsemle 1db.** E: 1 566(Kj) Kcal: 375(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Gyümölcs tea. Bundás kenyér. Paradicsom friss.** E: 2 651(Kj) Kcal: 634(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 119(g) Zsir: 10(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	**Tea. Magos rozsos zsemle. Mini jam diab.. Mini vaj. Natúr joghurt.** E: 2 895(Kj) Kcal: 693(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 23(g) Cuk: 36(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,Tojás,	**Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli (C). Mini margarin.** E: 1 699(Kj) Kcal: 406(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 10(g) Cuk: 15(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Tej. Pannónia sajt. Mini vaj. Barna magvas kenyér TK. 50g.** E: 2 152(Kj) Kcal: 515(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,
Ebéd	**Alföldi gulyásleves. Káposztás kocka 40g. Alma.** E: 1 845(Kj) Kcal: 441(KCal) F: 17(g) Kol: 19(g) Sz: 62(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Saláta leves. Rizses sertéshús 30g. Szilva.** E: 2 214(Kj) Kcal: 530(KCal) F: 23(g) Kol: 38(g) Sz: 53(g) Zsir: 24(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,	**Egres leves diab.. Sült csirkecomb. Petrezselymes burgonya 140g. Csemege uborka. Körte.** E: 1 924(Kj) Kcal: 460(KCal) F: 22(g) Kol: 54(g) Sz: 58(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Tej,	**Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó főzelék. Sült kolbász (friss). Nektarion.** E: 3 730(Kj) Kcal: 892(KCal) F: 54(g) Kol: 145(g) Sz: 76(g) Zsir: 45(g) Cuk: 2(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Lebbencs leves. Lecsó tarhonyával, virsli karikával 40g. Alma.** E: 2 499(Kj) Kcal: 598(KCal) F: 23(g) Kol: 48(g) Sz: 77(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Zöldbableves. Bakonyi sertés borda. Rövidcső tészta 50g. Csemege uborka. Körte.** E: 3 103(Kj) Kcal: 742(KCal) F: 31(g) Kol: 44(g) Sz: 87(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 14(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Magyaros burgonyaleves. Óvári sertés szelet. Rizi-bizi 20g+30g. Alma.** E: 2 563(Kj) Kcal: 613(KCal) F: 32(g) Kol: 85(g) Sz: 40(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só: 2(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zelle
Vacsora	**Sült oldalas. Burgonya főzelék.** E: 2 200(Kj) Kcal: 526(KCal) F: 20(g) Kol: 62(g) Sz: 44(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 4(g) A:Glutén,Tej,	**Tea. Tükör tojás. Korpás kenyér (R/V). Edami sajt.** E: 2 998(Kj) Kcal: 717(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 34(g) Só: 1(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,Tej,	**Tej. Házi csirkemáj pástétom. Rozskenyér (E). Paradicsom friss. Medve sajt.** E: 2 096(Kj) Kcal: 501(KCal) F: 35(g) Kol: 392(g) Sz: 49(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Juhtúrós galuska 70g.** E: 1 994(Kj) Kcal: 477(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Gyümölcs tea. Erdélyi szalonna. Lilahagyma. Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 376(Kj) Kcal: 568(KCal) F: 13(g) Kol: 70(g) Sz: 64(g) Zsir: 25(g) Cuk: 33(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller	**Tea. Pizza sonka. Mini margarin. Paradicsom friss. Zsemle (C).** E: 1 672(Kj) Kcal: 400(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsir: 9(g) Cuk: 30(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,	**Citromos tea. Füstölt főtt tarja. Barna magvas kenyér TK.. Paprika.** E: 1 441(Kj) Kcal: 345(KCal) F: 15(g) Kol: 57(g) Sz: 45(g) Zsir: 12(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Mustár,Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé.) 2016. 09. 21. Diétás: Simonné Nagy Éva

Élelmezésvezető

Étlap (Idos ellátás 60f cukor diéta)

2016.09.26 - 2016.10.02

Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30	Szombat 2016.10.01	Vasárnap 2016.10.02
Tízórai **Zsemle 1/2 db.** **Mini margarin.** 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 (ízes).** **Zsemle 1/2 db.** E: 537(Kj) Kcal: 128(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 4(g) Cuk: 4(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Pannónia sajt.** **Zsemle 1/2 db.** E: 956(Kj) Kcal: 229(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 11(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Vajkrém, ízes.** **Zsemle 1/2 db.** E: 767(Kj) Kcal: 184(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 16(g) Cuk: 2(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,	**Medve sajt.** **Zsemle 1/2 db.** E: 472(Kj) Kcal: 113(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 3(g) Só: 0(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:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:	E: 0(Kj) Kcal: 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:
Utóvacsora **Barna magvas kenyér** **1/2 szelet TK..** E: 349(Kj) Kcal: 83(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,	**Zsemle (C).** E: 705(Kj) Kcal: 169(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Kifli (C).** E: 727(Kj) Kcal: 174(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 1(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Barna magvas kenyér** **1/2 szelet TK..** E: 349(Kj) Kcal: 83(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,	**Kifli (C).** E: 727(Kj) Kcal: 174(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 1(g) Cuk: 5(g) Só: 0(g) A:Glutén,	**Rozskenyér (R/V).** E: 614(Kj) Kcal: 147(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,	**Zsemle (C).** E: 705(Kj) Kcal: 169(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 5(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 !

Gyöngyösi Járási Szociális Gondozási Központ Gyöngyöstarján, Csárdaszállás Hrsz.

Élelmezésvezető

Gye., 2016. 09. 21.

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

2016.09.26 - 2016.10.02

	Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30	Szombat 2016.10.01	Vasárnap 2016.10.02
Reggeli	**Natúr joghurt. Sajtos kifli. Kocka sajt (ízes). Gyümölcspép.** E: 2 402(Kj) Kcal: 575(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 10(g) Cuk: 7(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Kefir. Kalács. Házi krémtúró.** E: 2 182(Kj) Kcal: 522(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 11(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea. Szendvicstúró. Sárgarépa. Búzacsírás baugett.** E: 3 537(Kj) Kcal: 846(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz: 142(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g) Só: 4(g) A:Tej,	**Gyümölcs tea. Sajtos melegszendvics. Gyümölcspép.** E: 4 199(Kj) Kcal: 1 004(KCal) F: 30(g) Kol: 72(g) Sz: 104(g) Zsir: 29(g) Cuk: 32(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Zeller	**Natúr joghurt. Kalács. Mini dzsem. Mini vaj.** E: 2 653(Kj) Kcal: 635(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 21(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Tojás,	**Citromos tea. Jogobella joghurt. Kifli. Mini margarin.** E: 2 426(Kj) Kcal: 580(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 102(g) Zsir: 11(g) Cuk: 21(g) Só: 0(g) A:Tej,	**Kefir. Edami sajt. Mini vaj. Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 633(Kj) Kcal: 630(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 31(g) Cuk: 7(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:Glutén,Tej,Szójabab,	**Rizses sertéshús. Kenyér (E) 2/1. Saláta leves epés..** E: 3 756(Kj) Kcal: 899(KCal) F: 30(g) Kol: 38(g) Sz: 148(g) Zsir: 19(g) Cuk: 30(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,Tej,	**Őszibarack leves epés.. Sült csirkecomb. Bazsalikomos burgonya. Kenyér (E) 2/1.** E: 3 124(Kj) Kcal: 747(KCal) F: 28(g) Kol: 53(g) Sz: 105(g) Zsir: 21(g) Cuk: 16(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával. Zöldborsó püréfőzelék. Párolt vagdalt. Kenyér (E) 2/1.** E: 3 339(Kj) Kcal: 799(KCal) F: 32(g) Kol: 38(g) Sz: 91(g) Zsir: 32(g) Cuk: 3(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Lebbencs leves. Virsliragu. Kenyér (E) 2/1. Tarhonya.** E: 4 344(Kj) Kcal: 1 039(KCal) F: 56(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 sertésborda darálva. Rövidcső tészta. Kenyér (E) 2/1.** E: 3 548(Kj) Kcal: 849(KCal) F: 39(g) Kol: 44(g) Sz: 136(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,S	**Burgonyaleves. Óvári sertés szelet. Sárgarépás rizs. Kenyér (E) 2/1.** E: 5 296(Kj) Kcal: 1 267(KCal) F: 44(g) Kol: 85(g) Sz: 159(g) Zsir: 38(g) Cuk: 0(g) Só: 11(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,Mu
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:	**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:	**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:	**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:	**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:	**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:	**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	**Natúr csirkemell. Burgonya főzelék. Kenyér (R/V) 2/1.** E: 2 707(Kj) Kcal: 648(KCal) F: 39(g) Kol: 66(g) Sz: 98(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Tea. Sült párizsi karika. Kenyér (R/V) 2/1. Edami sajt.** E: 2 517(Kj) Kcal: 602(KCal) F: 22(g) Kol: 15(g) Sz: 83(g) Zsir: 20(g) Cuk: 25(g) Só: 2(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Tej. Házi csirkemáj pástétom. Kenyér (R/V) 2/1. Kompót. Medve sajt.** E: 2 592(Kj) Kcal: 620(KCal) F: 37(g) Kol: 392(g) Sz: 76(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só: 1(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Túrós galuska. Kompót.** E: 2 419(Kj) Kcal: 579(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	**Tápai sonka. Tea. Hétmagvas kenyér TK.. Sárgarépa.** E: 1 196(Kj) Kcal: 286(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 11(g) Cuk: 28(g) Só: 0(g) A:Glutén, Szezámmag,Szójabab,	**Tea. Pizza sonka. Mini margarin. Sárgarépa. Zsemle.** E: 2 345(Kj) Kcal: 561(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 100(g) Zsir: 10(g) Cuk: 35(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Glutén,	**Citromos tea. Szendvics sonka. Kenyér (R/V) 2/1. Sárgarépa.** E: 1 588(Kj) Kcal: 380(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(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 !

Gyöngyösi Szociális ... Gyomaendrődi Családsegítő Intézmény

Élelmezésvezető

Gyo., 2016. 09. 21. Diétetikus: Simonné Nagy Éva

Étlap (Idos ellatas 60f tejmentes)

2016.09.26 - 2016.10.02

Hétfő 2016.09.26	Kedd 2016.09.27	Szerda 2016.09.28	Csütörtök 2016.09.29	Péntek 2016.09.30	Szombat 2016.10.01	Vasárnap 2016.10.02
Reggeli **Laktózmentes tej.** **Kifli.** **Laktózmentes sajt.** **Kígyóuborka.** E: 2 371(Kj) Kcal: 567(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 14(g) Cuk: 28(g) Só: 1(g) A:	**Laktózmentes tej.** **Kifli.** **Házi krémtúró lm.** E: 16 758(Kj) Kcal: 4 009(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 969(g) Zsir: 10(g) Cuk: 910(g) Só: 1(g) A:Tej,	**Citromos tea.** **Laktózmentes túró.** **Póréhagyma.** **Korpás kifli.** E: 1 928(Kj) Kcal: 461(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só: 0(g) A:Glutén,Tej,	**Gyümölcs tea.** **Bundás kenyér.** **Paradicsom friss.** E: 2 651(Kj) Kcal: 634(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 119(g) Zsir: 10(g) Cuk: 30(g) Só: 0(g) A:Glutén,Szójabab,Tojás,	**Laktózmentes tej.** **Zsemle.** **Mini dzsem.** **Liga margarin.** E: 3 577(Kj) Kcal: 856(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 107(g) Zsir: 36(g) Cuk: 27(g) Só: 1(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,	**Citromos tea.** **Laktózmentes joghurt natúr.** **Kifli.** **Liga margarin.** E: 2 994(Kj) Kcal: 716(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 35(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Tej,Glutén,Szójabab,	**Laktózmentes tej.** **Laktózmentes szeletelt sajt.** **Liga margarin.** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 3 162(Kj) Kcal: 756(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 41(g) Cuk: 17(g) Só: 1(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:Glutén,Szójabab,	**Rizses sertéshús.** **Kenyér (E) 2/1.** **Laktózmentes túrórudi.** **Saláta leves lm.** E: 3 737(Kj) Kcal: 894(KCal) F: 32(g) Kol: 38(g) Sz: 126(g) Zsir: 27(g) Cuk: 15(g) Só: 5(g) A:Glutén,Szójabab,	**Egres leves (tejm).** **Sült csirkecomb.** **Petrezselymes burgonya.** **Csemege uborka.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 011(Kj) Kcal: 720(KCal) F: 27(g) Kol: 54(g) Sz: 101(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só: 6(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Köménymagos leves zsemlekockával.** **Zöldborsó főzelék lm.** **Sült kolbász (friss).** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 355(Kj) Kcal: 1 042(KCal) F: 58(g) Kol: 145(g) Sz: 104(g) Zsir: 47(g) Cuk: 4(g) Só: 5(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Lebbenes leves.** **Lecsó (arhonyával, virsli karikával.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 443(Kj) Kcal: 824(KCal) F: 29(g) Kol: 53(g) Sz: 122(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só: 5(g) A:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	**Zöldbableves.** **Gombás sertésborda.** **Rövidcső tészta.** **Csemege uborka.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 3 961(Kj) Kcal: 948(KCal) F: 41(g) Kol: 44(g) Sz: 142(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só: 6(g) A:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,	**Magyaros burgonyaleves.** **Óvári sertés szelet lm..** **Rizi-bizi.** **Kenyér (E) 2/1.** E: 4 032(Kj) Kcal: 965(KCal) F: 33(g) Kol: 53(g) Sz: 127(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:Glutén,Tej,Szójabab,Zeller,Mu
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:	**Szilva.** E: 196(Kj) Kcal: 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(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:	**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:	**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:	**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 **Sült oldalas.** **Burgonya főzelék (l.m).** **Kenyér (R/V) 2/1.** E: 4 082(Kj) Kcal: 977(KCal) F: 28(g) Kol: 62(g) Sz: 107(g) Zsir: 45(g) Cuk: 3(g) Só: 6(g) A:Glutén,Szójabab,	**Tea.** **Tükör tojás.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Laktózmentes szeletelt sajt.** E: 2 466(Kj) Kcal: 590(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 85(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só: 0(g) A:Tojás,Glutén,Szójabab,	**Laktózmentes tej.** **Házi csirkemáj pástétom lm..** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Paradicsom friss.** **Laktózmentes sajt.** E: 2 881(Kj) Kcal: 689(KCal) F: 37(g) Kol: 392(g) Sz: 82(g) Zsir: 23(g) Cuk: 17(g) Só: 1(g) A:Glutén,Szójabab,	**Túrós galuska lm..** **Kompót.** E: 2 419(Kj) Kcal: 579(KCal) F: 24(g) Kol: 14(g) Sz: 65(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 3(g) A:	**Gyümölcs tea.** **Erdélyi szalonna.** **Lilahagyma.** **Hétmagvas kenyér TK..** E: 2 376(Kj) Kcal: 568(KCal) F: 18(g) Kol: 70(g) Sz: 64(g) Zsir: 25(g) Cuk: 33(g) Só: 2(g) A:Szójabab,Tej,Mustár,Zeller,Glut	**Tea.** **Pizza sonka.** **Liga margarin.** **Paradicsom friss.** **Zsemle.** E: 3 317(Kj) Kcal: 793(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 101(g) Zsir: 35(g) Cuk: 35(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Tej,Glutén,	**Citromos tea.** **Füstölt főtt tarja.** **Kenyér (R/V) 2/1.** **Paprika.** E: 1 877(Kj) Kcal: 449(KCal) F: 18(g) Kol: 57(g) Sz: 69(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só: 1(g) A:Szójabab,Mustár,Glutén,

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Gyé., 2016. 09. 21. Diétetikus: Szinyiné Nagy Éva

Élelmezésvezető