

Sapezok Kft.
Csalogány utca 4.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2019.01.07 - 2019.01.13

	hétfő 2019.01.07	kedd 2019.01.08	szerda 2019.01.09	csütörtök 2019.01.10	péntek 2019.01.11
Tízórai	Gyümölcs Tea, Kockasajt, Félbarna kenyér, E:1 150(Kj) 275(KCal)F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabona pehely, E: 962(Kj) 230(KCal)F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Molnárka, E:1 134(Kj) 271(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,tojás	Házi gyümölcs joghurt, Kifli, E: 841(Kj) 201(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Gyümölcs Tea, Vaj, Teljes kiőrlésű rozskenyér, E:1 126(Kj) 269(KCal)F: 4(g)Kol: 28(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,28(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:tej,glutén
Ebéd	Zellerleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta, E:2 928(Kj) 700(KCal)F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 75(g)Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:3,30(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:zeller,glutén,tej	Zöldborsó leves, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka, E:3 017(Kj) 722(KCal)F: 18(g)Kol: 28(g)Sz: 81(g)Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,	Erdei gyümölcsleves, Sajtos rántott halfilé, 1/2 Párolt rizs, 1/2 párolt répakorong, Tartár mártás, E:3 080(Kj) 737(KCal)F: 31(g)Kol: 63(g)Sz: 82(g)Zsir: 34(g)Cuk: 8(g)Só:2,80(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás,hal	Marhahúsleves, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt, E:3 368(Kj) 806(KCal)F: 43(g)Kol:124(g)Sz: 69(g)Zsir: 52(g)Cuk: 0(g)Só:2,36(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tojás	Sertés csorbaleves, Mákos metélt, E:2 742(Kj) 656(KCal)F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 29(g)Zsir: 43(g)Cuk: 20(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
Uzsonna	Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Banán, E:1 421(Kj) 340(KCal)F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Baromfi sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, E: 731(Kj) 175(KCal)F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 26(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Kakaókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma, E:1 246(Kj) 298(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag	Paprikás szalámi, Margarin, Korpás zsemle, kígyóuborka, E:1 258(Kj) 301(KCal)F: 12(g)Kol: 5(g)Sz: 26(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tonhalkrém, Kifli, Lilahagyma, E:1 043(Kj) 249(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Halak,Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program <http://www.lafisoft.hu> V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Földesi Jánosné

Élelmezésvezető