

Sapezok Kft.
Csalogány utca 4.

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2019.01.14 - 2019.01.20

	hétfő 2019.01.14	kedd 2019.01.15	szerda 2019.01.16	csütörtök 2019.01.17	péntek 2019.01.18
Tízórai	Gyümölcs Tea, Sajtos pogácsa, E:1 373(Kj) 328(KCal)F: 7(g)Kol: 46(g)Sz: 29(g)Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	Tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 077(Kj) 258(KCal)F: 12(g)Kol: 36(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Karamellás tej, Sajtos kenyér, Vaj, E:1 350(Kj) 323(KCal)F: 10(g)Kol: 52(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Briós, 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	Gyümölcs Tea, Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 791(Kj) 189(KCal)F: 5(g)Kol: 12(g)Sz: 28(g)Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,
	Ebéd	Rántottleves kenyérkocka, Lecsós csirkemell csíkok, bulgur, E:2 567(Kj) 614(KCal)F: 23(g)Kol: 5(g)Sz: 33(g)Zsir: 41(g)Cuk: 0(g)Só:2,84(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén	Csontleves tésztával, Burgonya főzelék, Pulykabrassói feltét, E:2 960(Kj) 708(KCal)F: 33(g)Kol: 75(g)Sz: 65(g)Zsir: 53(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás	Zöldborsó leves csirkemájjal, Káposztás tészta, Piskótaszélet, E:3 126(Kj) 748(KCal)F: 18(g)Kol:136(g)Sz: 49(g)Zsir: 39(g)Cuk: 28(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,tojás,olajosmag	Paradicsom leves, Fejtettbab főzelék, Halrudacska, E:2 997(Kj) 717(KCal)F: 45(g)Kol: 13(g)Sz: 52(g)Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás,Halak,
Uzsonna		Körözött, Teljes kiőrlésű kifli, kígyóborka, E: 790(Kj) 189(KCal)F: 8(g)Kol: 14(g)Sz: 27(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Baromfipárizsi, Margarin, Császárszemle, Narancs, E: 915(Kj) 219(KCal)F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 38(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, E: 891(Kj) 213(KCal)F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 27(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej	Edamisajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma, E:1 253(Kj) 300(KCal)F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,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