

Sapezok Kft.  
Csalogány utca 4.

## Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.01.07 - 2019.01.13

	<b>hétfő</b> 2019.01.07	<b>kedd</b> 2019.01.08	<b>szerda</b> 2019.01.09	<b>csütörtök</b> 2019.01.10	<b>péntek</b> 2019.01.11
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs Tea, Kockasajt, Félbarna kenyér,</b>  E:1 191(Kj) 285(KCal)F: 11(g)Kol: 35(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej	<b>Tej, Gabona pehely,</b>  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,	<b>Tej, Molnárka,</b>  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,tojás,glutén	<b>Házi gyümölcs joghurt, Kifli,</b>  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,	<b>Gyümölcs Tea, Vaj, Teljes kiőrlésű rozskenyér,</b>  E:1 365(Kj) 327(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g)Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,35(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén
<b>Ebéd</b>	<b>Zellerleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta,</b>  E:3 747(Kj) 896(KCal)F: 36(g)Kol: 50(g)Sz: 91(g)Zsir: 37(g)Cuk: 7(g)Só:3,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:zeller,glutén,tej	<b>Zöldborsó leves, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka,</b>  E:3 756(Kj) 899(KCal)F: 22(g)Kol: 35(g)Sz:101(g)Zsir: 44(g)Cuk: 3(g)Só:2,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,	<b>Erdei gyümölcsleves, Sajtos rántott halfilé, 1/2 Párolt rizs, 1/2 párolt répakorong, Tartár mártás,</b>  E:3 787(Kj) 906(KCal)F: 35(g)Kol: 87(g)Sz: 87(g)Zsir: 44(g)Cuk: 20(g)Só:3,10(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén,hal,tojás	<b>Marhahúsleves, Sárgaborsó főzelék, Vagdalt,</b>  E:3 730(Kj) 892(KCal)F: 51(g)Kol:139(g)Sz: 81(g)Zsir: 55(g)Cuk: 0(g)Só:2,76(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tojás	<b>Sertés csorbaleves, Mákos metélt,</b>  E:3 048(Kj) 729(KCal)F: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 37(g)Zsir: 44(g)Cuk: 20(g)Só:1,90(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
<b>Uzsonna</b>	<b>Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Banán,</b>  E:1 509(Kj) 361(KCal)F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 70(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Baromfi sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom,</b>  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	<b>Kakaókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma,</b>  E:1 246(Kj) 298(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag	<b>Paprikás szalámi, Margarin, Korpás zsemle, kígyóuborka,</b>  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,	<b>Tonhalkrém, Kifli, Lilahagyma,</b>  E:1 129(Kj) 270(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(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