

Sapezok Kft.  
Csalogány utca 4.

## Étlap felső tagozatosok 11-14

2019.01.14 - 2019.01.20

	<b>hétfő</b> 2019.01.14	<b>kedd</b> 2019.01.15	<b>szerda</b> 2019.01.16	<b>csütörtök</b> 2019.01.17	<b>péntek</b> 2019.01.18
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs Tea, Sajtos pogácsa,</b>  E:1 402(Kj) 335(KCal)F: 7(g)Kol: 44(g)Sz: 28(g)Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,	<b>Tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 338(Kj) 320(KCal)F: 14(g)Kol: 40(g)Sz: 49(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Karamellás tej, Sajtos kenyér, Vaj,</b>  E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 43(g)Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Tej, Briós,</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,Glutén,tojás	<b>Gyümölcs Tea, Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 027(Kj) 246(KCal)F: 7(g)Kol: 12(g)Sz: 39(g)Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,
	<b>Ebéd</b>	<b>Rántottleves kenyérkocka, Lecsós csirkemell csíkok, bulgur,</b>  E:3 091(Kj) 740(KCal)F: 23(g)Kol: 5(g)Sz: 38(g)Zsir: 52(g)Cuk: 0(g)Só:3,25(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén	<b>Csontleves tésztával, Burgonya főzelék, Pulykabrassói feltét,</b>  E:3 505(Kj) 839(KCal)F: 40(g)Kol: 91(g)Sz: 76(g)Zsir: 63(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás	<b>Zöldborsó leves csirkemájjal, Káposztás tészta, Piskótaszélet,</b>  E:3 603(Kj) 862(KCal)F: 21(g)Kol:136(g)Sz: 58(g)Zsir: 41(g)Cuk: 39(g)Só:3,00(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,tojás,olajosmag	<b>Paradicsom leves, Fejtettbab főzelék, Halrudacska,</b>  E:3 491(Kj) 835(KCal)F: 47(g)Kol: 13(g)Sz: 58(g)Zsir: 42(g)Cuk: 9(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás,hal
<b>Uzsonna</b>		<b>Körözött, Teljes kiőrlésű kifli, kígyóborka,</b>  E: 975(Kj) 233(KCal)F: 8(g)Kol: 15(g)Sz: 28(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	<b>Baromfipárizsi, Margarin, Császárszemle, Narancs,</b>  E: 940(Kj) 225(KCal)F: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 38(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	<b>Sonkás sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom,</b>  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	<b>Edamisajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma,</b>  E:1 253(Kj) 300(KCal)F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(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