

Sapezok Kft.
Csalogány utca 4.

Étlap alsó tagozatosok 7-10 2021.10.18 - 2021.10.24

	hétfő 2021.10.18	kedd 2021.10.19	szerda 2021.10.20	csütörtök 2021.10.21	péntek 2021.10.22
Tízórai	Gyümölcs Tea, Sajtos rúd, E:1 059(Kj) 253(KCal)E: 4(g)Kol:230(g)Sz: 20(g)Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,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,☐	Tej, Molnárka, E:1 134(Kj) 271(KCal)E: 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☐	Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, E:1 134(Kj) 271(KCal)E: 12(g)Kol: 36(g)Sz: 41(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gyümölcs Tea, Kenőmájas, Félbarna kenyér, E: 950(Kj) 227(KCal)F: 7(g)Kol: 31(g)Sz: 31(g)Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,☐
Ebéd	Zöldbab leves, Sertéspörkölt, bulgur, Csalamádé, E:2 442(Kj) 584(KCal)E: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 33(g)Zsir: 41(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej☐	Marhahúsleves, Paradicsomos burgonya főzelék, Grill minivirslí, E:3 044(Kj) 728(KCal)E: 31(g)Kol: 99(g)Sz: 66(g)Zsir: 46(g)Cuk: 6(g)Só:2,10(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás☐	Erdei gyümölcsleves, Carbonara penne, Reszelt sajt, E:3 426(Kj) 820(KCal)E: 34(g)Kol: 73(g)Sz: 89(g)Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén☐	Daragaluska leves, Székelykáposzta, E:2 618(Kj) 626(KCal)E: 20(g)Kol:122(g)Sz: 45(g)Zsir: 38(g)Cuk: 0(g)Só:2,55(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás☐	Szárnyas raguleves, Almás- fahéjas zabkása, E:2 653(Kj) 635(KCal)E: 23(g)Kol: 44(g)Sz: 50(g)Zsir: 23(g)Cuk: 30(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén,tojás☐
Uzsonna	Trappistasajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma, E:1 253(Kj) 300(KCal)E: 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,☐	Baromfipárizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Zöldpaprika, E: 720(Kj) 172(KCal)F: 6(g)Kol: 5(g)Sz: 26(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, Zöldpaprika, E: 902(Kj) 216(KCal)F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 27(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén☐	Zalahús, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, kígyóuborka, E:1 313(Kj) 314(KCal)E: 10(g)Kol: 58(g)Sz: 26(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej☐	Szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Banán, Zöldpaprika, E:1 659(Kj) 397(KCal)E: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 64(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Földesi Jánosné

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

Élelmezésvezető