

Sapezok Kft.
Csalogány utca 4.

Étlap felső tagozatosok 11-14 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:1 061(Kj) 254(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:1 166(Kj) 279(KCal)E: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 41(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Gyümölcs Tea, Kenőmájas, Félbarna kenyér, E: 952(Kj) 228(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:3 430(Kj) 821(KCal)E: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 40(g)Zsir: 62(g)Cuk: 0(g)Só:3,80(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Marhahúsleves, Paradicsomos burgonya főzelék, Grill minivirslí, E:3 880(Kj) 928(KCal)E: 32(g)Kol:106(g)Sz: 71(g)Zsir: 59(g)Cuk: 8(g)Só:2,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás☐	Erdei gyümölcsleves, Carbonara penne, Reszelt sajt, E:3 806(Kj) 910(KCal)E: 36(g)Kol: 76(g)Sz: 98(g)Zsir: 31(g)Cuk: 20(g)Só:1,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Daragaluska leves, Székelykáposzta, E:3 645(Kj) 872(KCal)E: 23(g)Kol:132(g)Sz: 49(g)Zsir: 62(g)Cuk: 0(g)Só:1,96(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén,tej,tojás☐	Szárnyas raguleves, Almás- fahéjas zabkása, E:3 498(Kj) 837(KCal)E: 29(g)Kol: 52(g)Sz: 67(g)Zsir: 34(g)Cuk: 30(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag☐
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:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Baromfipárizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Zöldpaprika, E: 745(Kj) 178(KCal)F: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 26(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom, E: 975(Kj) 233(KCal)F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén☐	Zalahús, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, kigyóuborka, E:1 396(Kj) 334(KCal)E: 10(g)Kol: 30(g)Sz: 26(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Banán, E:1 747(Kj) 418(KCal)E: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 69(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