

Sapezok Kft.  
Csalogány utca 4.

## Étlap alsó tagozatosok 7-10

2019.09.09 - 2019.09.15

	<b>hétfő</b> 2019.09.09	<b>kedd</b> 2019.09.10	<b>szerda</b> 2019.09.11	<b>csütörtök</b> 2019.09.12	<b>péntek</b> 2019.09.13
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs Tea, Trappistasajt, Margarin, félbarna kenyér</b>  E: 630(Kj) 151(KCal)F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 1(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	<b>Kakaó, Corn flakes,</b>  E:1 030(Kj) 246(KCal)F: 9(g)Kol: 24(g)Sz: 31(g)Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	<b>Tej, Póréhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű magos kenyér,</b>  E: 947(Kj) 226(KCal)F: 10(g)Kol: 36(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,olajosmag	<b>Tej, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér,</b>  E:1 089(Kj) 261(KCal)F: 12(g)Kol: 38(g)Sz: 38(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Gyümölcs Tea, Mandulás sajtkrém, Félbarna kenyér,</b>  E:1 109(Kj) 265(KCal)F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,tej,olajosmag
	<b>Ebéd</b>	<b>Brokkoli krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyáshús, Céklasaláta,</b>  E:3 425(Kj) 819(KCal)F: 36(g)Kol: 45(g)Sz: 77(g)Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:2,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:glutén	<b>Lebbencs leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Pulykaragu feltét,</b>  E:3 008(Kj) 720(KCal)F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 68(g)Zsir: 31(g)Cuk: 15(g)Só:3,30(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:tojás,Glutén,	<b>Cseresznye leves, Parajos rántott halfilé, 1/2 párolt zöldborsó, 1/2 Párolt rizs, Tartár mártás,</b>  E:2 852(Kj) 682(KCal)F: 29(g)Kol: 32(g)Sz: 63(g)Zsir: 36(g)Cuk: 14(g)Só:2,80(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,Tej,tojás,hal	<b>Zöldség leves, Burgonya főzelék, Grill minivirslí,</b>  E:2 755(Kj) 659(KCal)F: 18(g)Kol: 58(g)Sz: 54(g)Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,
<b>Uzsonna</b>		<b>Joghurtos-snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika,</b>  E: 732(Kj) 175(KCal)F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 27(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,glutén	<b>Zalahús, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, kigyóuborka,</b>  E: 968(Kj) 232(KCal)F: 10(g)Kol: 30(g)Sz: 27(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Szedermálna lekvár, Margarin, Korpás kifli, Szőlő,</b>  E: 993(Kj) 238(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g)Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:Tej,Glutén,	<b>Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Paradicsom,</b>  E: 797(Kj) 191(KCal)F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 32(g)Zsir: 3(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