

Étlap iskola alsó 7-10 év
2020.08.31 - 2020.09.06

	hétfő 2020-08-31	kedd 2020-09-01	szerda 2020-09-02	csütörtök 2020-09-03	péntek 2020-09-04
Tízórai	Tej, Sajtkrém, Kormino, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 28(g)Kol: 31(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 222(mg) Allergén:Glutén,	Tej, Mogoróskrém, Kifli, E:1 802(Kj) 431(KCal) F: 15(g)Kol: 18(g)Sz: 67(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 263(mg) Allergén:	Gyümölcs tea, Túrókrém snidlinges, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 789(Kj) 189(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg) Allergén:Tej,	Tejeskávé, Teavaj, Kalács foszlós, E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 68(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 182(mg) Allergén:Tej,Szezám,ag,	Tej, Margarin, Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér,Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Magyaros karalábéleves, Majorannás pulyka falatok, Barna rizs, Gyümölcs saláta, E:2 278(Kj) 575(KCal) F: 23(g)Kol: 39(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 163(mg) Allergén:Zeller,Tej,	Korpagaluska leves , Milánói makaróni r.sajt, Müzli E:2290(Kj) 570(KCal) F: 16(g)Kol:115(g)Sz: 66(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 297(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,	Fokhagymakrémleves, Sült csirke-comb, Kukoricás rizs, Uborka saláta, E:2 462(Kj) 599(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:22,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg) Allergén:	Húsgombóclevés,Főtt tojás,Paraj főzelék, Főtt burgonya kis adag , Túró Rudi E:2 208(Kj) 571(KCal) F: 24(g)Kol: 47(g)Sz:123(g) Zsir: 36(g)Cuk: 3(g)Só:5,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 209(mg) Allergén:	Frankfurtileves, Túrós Palacsinta, Gyümölcs E: 2400(Kj) 580(KCal) F: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 8(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg) Allergén:Zeller,
Uzsonna	Csemege felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 741(Kj) 177(KCal) F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg) Allergén:Glutén,	Zala felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség, E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, E: 961(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg) Allergén:Halak, Tej,	Natur joghurt, Briós, E:1 268(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 382(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap iskola alsó 7-10 év

2020.09.07-2020.09.13

	hétfő 2020-09-07	kedd 2020-09-08	szerda 2020-09-09	csütörtök 2020-09-10	péntek 2020-09-11
Tízórai	Tej, Kocka sajt sonkás, Zsemle, Zöldség, E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 45(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 327(mg) Allergén:Glutén,	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 910(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol: 1(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Túrós-lekváros papucs, E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács, E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 183(mg) Allergén:Szezámmag,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 294(mg) Allergén:Tej,
Ebéd	Köménymaglevés, Hentes sertés tokány, Párolt rizs,gyümölcs E:2 546(Kj) 608(KCal) F: 20(g)Kol: 38(g)Sz: 61(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 60(mg) Allergén:Glutén,	Tarhonya leves , Vagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, Tejszelet, E:2680(Kj) 640(KCal) F: 22(g)Kol: 87(g)Sz: 58(g) Zsir: 43(g)Cuk: 3(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 97(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Francia hagymaleves, Parajos halfilé, Mártás, Zöldséges rizs, E:2 442(Kj) 623(KCal) F: 27(g)Kol: 12(g)Sz:112(g) Zsir: 32(g)Cuk: 11(g)Só:12,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 168(mg) Allergén:Halak,	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Túró Rudi, E:2 910(Kj) 695(KCal) F: 36(g)Kol:222(g)Sz: 58(g) Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 177(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gulyásleves, Tejbegríz,kakaó szórat E:2 644(Kj) 632(KCal) F: 17(g)Kol: 53(g)Sz:108(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 74(mg) Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,
Uzsonna	Pizzás csiga, Gyümölcs, E1 246(Kj) 337(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg) Allergén:	Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 089(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,	Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 957(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 92(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg) Allergén:Tej,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg) Allergén:Tej,	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g)Kol: 2(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap iskola alsó 7-10 év
2020.09.14-2020.09.20

	hétfő 2020-09-14	kedd 2020-09-15	szerda 2020-09-16	csütörtök 2020-09-17	péntek 2020-09-18
Tízórai	Citromos tea, Rákóczi szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,	Karamellás tej, Teavaj, Császár zsemle,	Gyümölcs - Hibiszkusz tea, Kacsamájkrém, Barna kenyér, Lila hagyma,	Tej, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,	Tej, Sajtos pogácsa,
	E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg) Allergén:Tej,	E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 200(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 13(g)Kol: 6(g)Sz: 55(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	E:1 369(Kj) 327(KCal) F: 16(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 189(mg) Allergén:Tej,	E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 12(g)Kol: 61(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:5,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 219(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,
	Almaleves,Carbonara penne	Lebbencsleves, Rántott párizsi, Zöldborsó főzelék , gyümölcs	Magyaros zöldbableves, Vadas setésszelet, Tészta köret,	Paradicsomleves betűtéstával, Tavaszi rizsseshús, Savanyúság, Müzli szelet,	Újházy csirkeleves, Császármorzsa, lekvár
Ebéd	E:2 557(Kj) 557(KCal) F: 57(g)Kol:156(g)Sz: 68(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	E:2680(Kj) 640(KCal) F: 18(g)Kol:127(g)Sz: -2(g) Zsir: 44(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 556(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	E:2 009(Kj) 520(KCal) F: 22(g)Kol: 86(g)Sz:108(g) Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 196(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	E:2 910(Kj) 695(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 51(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,	E:2456(Kj)623(KCal) F:1 330(g)Kol:2 816(g)Sz:5 260(g) Zsir:1 355(g)Cuk:2 050(g)Só:13,00(g) Tel.Zs: 42(g)Ca: 24 838(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicskrém, Magvas zsemle,	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,	Őszibarackos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle,	Teavaj, Virágméz, Zsemle,	Olasz felvágott, Margarin, Grehem kenyér, Zöldség,
	E: 931(Kj) 223(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg) Allergén:	E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 28(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg) Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,	E: 656(Kj) 157(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 37(mg) Allergén:Halak,Glutén,Tojás,	E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg) Allergén:Szezám,Glutén,	E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 7(g)Kol: 29(g)Sz: 23(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 18(mg) Allergén:Tej,Halak,Glutén,Tojás,Diófélék,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap iskola alsó 7-10 év
2020.09.21 - 2020.09.27

	hétfő 2020-09-21	kedd 2020-09-22	szerda 2020-09-23	csütörtök 2020-09-24	péntek 2020-09-25
Tízórai	Tejeskávé, Mákos rigó, E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 44(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Tej,	Citromos tea, Főtt virsli ketchup, Zsemle, E:1 078(Kj) 258(KCal) F: 9(g)Kol: 22(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 22(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Tej, Padlizsánkrém, Korpás zsemle, E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 207(mg) Allergén:Tej,	Tej, Briós, E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 197(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 735(Kj) 176(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg) Allergén:Tojás,Mustár,Tej,
Ebéd	Brokkolikrémleves, Sertéspörkölt, Párolt bulgúr, savanyúság E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 22(g)Kol: 48(g)Sz: 43(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg) Allergén:Tej,Glutén,Halak,Tojás,Diófélék,	Erőleves zöldségbetéttel, Burgonyafőzelék, virsli pörkölt, Túrórudi E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 23(g)Kol: 35(g)Sz: 87(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 88(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Gombakrémleves, Rántott tökehalfilé, Palermói mártás,Petrezselymes rizs, E:2189(Kj)521(KCal) F: 46(g)Kol: 61(g)Sz:142(g) Zsir: 54(g)Cuk: 9(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Magyaros karfiolleves, Natur cs.mell, Tökfőzelék E:2648(Kj) 562(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 95(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Szárnas raguleves, Pásztortarhonya, savanyúság E:2346(Kj) 594(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:6,01(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 68(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Uzsonna	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 164(mg) Allergén:Tej,	Borjúpárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 5(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg) Allergén:Szójabab,Tej,	Olasz felvágott, Margarin, Sajtós kenyér, Zöldség, E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 73(mg) Allergén:Tej,	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma, E: 915(Kj) 219(KCal) F: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 28(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Diákcsemege felvágott, Margarin, Magvas zsemle, Zöldség, E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg) Allergén:Tej,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2020.09.28. - 2020.10.04

	hétfő 2020-09-28	kedd 2020-09-29	szerda 2020-09-30	csütörtök 2020-10-01	péntek 2020-10-02
Tízórai	Tejeskávé, Kornspitz kifli, E:1 162(Kj) 278(KCal)F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 64(g)Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 249(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g)Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,53(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 228(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E: 815(Kj) 195(KCal)F: 5(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,18(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 788(Kj) 428(KCal)F: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:0,68(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 283(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej 1,5%, Mogorókrém, Félbarna kenyér, E:1 301(Kj) 311(KCal)F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 260(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Paprikás csirke, Tészta köret, E:1 954(Kj) 467(KCal)F: 25(g)Kol: 88(g)Sz: 15(g)Zsir: 61(g)Cuk: 0(g)Só:5,37(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 81(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcsleves, Rántott s.szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta, E:3 598(Kj) 861(KCal)F: 31(g)Kol:134(g)Sz:125(g)Zsir: 24(g)Cuk: 21(g)Só:8,96(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojásleves, Hawai csirkemell, Zöldséges bulgur, E:2 900(Kj) 694(KCal)F: 40(g)Kol:177(g)Sz: 60(g)Zsir: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,62(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 401(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Rostos gyümölcslé, Sárgaborsófőzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:3 796(Kj) 808(KCal)F: 35(g)Kol: 96(g)Sz:100(g)Zsir: 38(g)Cuk: 21(g)Só:3,70(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 142(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Frankfurti leves, Túrós nudli, Gyümölcs, E:3 465(Kj) 829(KCal)F: 31(g)Kol:103(g)Sz:100(g)Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:3,07(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 181(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E: 845(Kj) 202(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 179(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 364(Kj) 326(KCal)F: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,	Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 392(Kj) 333(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 042(Kj) 249(KCal)F: 10(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 685(Kj) 403(KCal)F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető