

Étlap iskola felső 11-14 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:3016(Kj) 720(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, Müzlí szelet E3653(Kj) 872(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, E3762(Kj) 900(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, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi E:3706(Kj) 887(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, Mákos metélt ,Túrós Palacsinta E:3719(Kj) 889 (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 felső 11-14 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,	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség,	Tej, Túrós-lekváros papucs,	Kakaós tej, Teavaj, Kalács,	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli,
	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,	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,	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,	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:Szezám, mag,	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,
	Köménymaglevés, Hentes sertés tokány, Párolt rizs, gyümölcs	Tarhonyaleves, Vagdalt, Paradicsomos káposzta főzelék, Tejszelet,	Francia hagymaleves, Parajos halfilé, Mártás, Zöldséges rizs,	Tojásleves, Rántott csirkemell, Zöldbab főzelék, Túró Rudi,	Gulyásleves, Tejbegríz, kakaó szórát
Ebéd	E:3271(Kj) 774 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,	E:2724(Kj) 650(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,	E: 3679(Kj) 880 (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,	E:4036 Kj) 905 (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,	E:4147 (Kj) 912 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,	Pulyka sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,	Libamájás krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség,	Marha párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér,	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű kenyér, Lila hagyma,
	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:	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,	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,	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,	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,	Paradicsom leves betűtéstával, Tavaszi rizssesús, Savanyúság, Müzli szelet,	Újházy csirkeleves, Császármorzs,lekvár
Ebéd	E:3566(Kj) 853(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:3420(Kj) 836(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:3409(Kj) 816(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:3473(Kj) 831(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:3920(Kj)938(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 szendvicsskrém, 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 felső 11-14 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 E3282j) 785(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,virslipörkölt, Túrórudi E:3864(Kj) 885(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 3586(Kj)836(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, Natúr csirkemell,Tökfőzelék E:3398(Kj) 874 (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,	Szárnyasraguleves,Pásztor tarhonya, savanyúság E: 3211 (Kj) 729 (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, Uborka 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 !

Étlap felső tagozatosok 11-14
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:1 470(Kj) 352(KCal)F: 19(g)Kol: 35(g)Sz: 80(g)Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 310(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej, Gabonapehely, E:1 175(Kj) 281(KCal)F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 33(g)Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 464(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Citromos tea, Szezámagos vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, E:1 236(Kj) 296(KCal)F: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 46(g)Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:0,27(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 57(mg)Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 884(Kj) 451(KCal)F: 15(g)Kol: 65(g)Sz: 59(g)Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:0,72(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 318(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Tej 1,5%, Mogorókrém, Félbarna kenyér, E:1 743(Kj) 417(KCal)F: 17(g)Kol: 30(g)Sz: 61(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 329(mg)Allergén:Tej,Diófélék,Glutén,
Ebéd	Tejfölös karalábéleves, Paprikás csirke, Tészta köret, E:3 234(Kj) 774(KCal)F: 35(g)Kol:107(g)Sz: 51(g)Zsir: 77(g)Cuk: 0(g)Só:3,92(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 136(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,	Gyümölcsleves, Rántott s.szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta, E:3 832(Kj) 917(KCal)F: 34(g)Kol:143(g)Sz:131(g)Zsir: 26(g)Cuk: 23(g)Só:9,21(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 263(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Tojásleves, Hawai csirkemell, Zöldséges bulgur, E:3 422(Kj) 819(KCal)F: 46(g)Kol:205(g)Sz: 72(g)Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:4,06(g)Tel.Zs: 13(g)Ca: 471(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,	Rostos gyümölcsle, Sárgaborsófőzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:3 411(Kj) 816(KCal)F: 31(g)Kol: 99(g)Sz:113(g)Zsir: 22(g)Cuk: 22(g)Só:2,35(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 159(mg)Allergén:Glutén,Tej,	Frankfurti leves, Túrós nudli, Gyümölcs, E:3 937(Kj) 942(KCal)F: 35(g)Kol:120(g)Sz:111(g)Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 208(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,
Uzsonna	Kocka sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldség, E:1 166(Kj) 279(KCal)F: 10(g)Kol: 37(g)Sz: 46(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 215(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 401(Kj) 335(KCal)F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)Allergén:Glutén,	Rákóczi szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 845(Kj) 441(KCal)F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,	Magvas sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 145(Kj) 274(KCal)F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 42(g)Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 85(mg)Allergén:Tej,Glutén,	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 767(Kj) 423(KCal)F: 12(g)Kol: 40(g)Sz: 40(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,30(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 34(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