

Étlap alsó tagozatosok 7-10

2022.02.28 - 2022.03.06

	hétfő 2022-02-28	kedd 2022-03-01	szerda 2022-03-02	csütörtök 2022-03-03	péntek 2022-03-04
Tízórai	Tej, Pizzás kifli, E:1 499(Kj) 359(KCal)E: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Tej, Virágméz, Teavaj, Félbarna kenyér, E:1 856(Kj) 444(KCal)E: 14(g)Kol: 63(g)Sz: 54(g)Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 250(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Tea, Kenőmájas, Zsemle, Zöldség, E:1 167(Kj) 279(KCal)E: 8(g)Kol: 92(g)Sz: 43(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén, □	Tejeskávés, Bagett, E:1 220(Kj) 292(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 47(g)Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,77(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Karamellás tej, Kormino, E:1 392(Kj) 333(KCal)E: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 57(g)Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,23(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg)Allergén:Tej, Glutén, Szójabab, Sz ezámmag, □
Ebéd	Tejfölös gombaleves, Paprikás burgonya kolbásszal, Savanyúság, E:1 708(Kj) 409(KCal)E: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 53(g)Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,25(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(mg)Allergén: □	Tiroli ötgabonás gombóclevés, Zöldbab főzelék, Vagdalt pogácsa sertéshúsból, E:2 602(Kj) 622(KCal)E: 19(g)Kol: 70(g)Sz: 75(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,44(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 199(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, □	Karalábélevés, Grill csirkecomb, Zöldséges bulgur, Gyümölcs, E:1 569(Kj) 375(KCal)E: 13(g)Kol: 12(g)Sz: 60(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Rostos gyümölcslé, Székelykáposzta, Tejszelet, E:2 413(Kj) 577(KCal)E: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 71(g)Zsir: 23(g)Cuk: 5(g)Só:3,25(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 244(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Hamis gulyásleves, Tejberizs fahéj szórát, Gyümölcs, E:2 154(Kj) 515(KCal)E: 17(g)Kol: 39(g)Sz: 94(g)Zsir: 6(g)Cuk: 18(g)Só:3,86(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 379(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, □
Uzsonna	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, Zöldség, E: 760(Kj) 182(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Mustár, Glutén, □	Tojáskrém magokkal, Zsemle, Zöldség, E: 866(Kj) 207(KCal)F: 6(g)Kol: 42(g)Sz: 33(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 45(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Szezámma g, Glutén, □	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 004(Kj) 240(KCal)E: 27(g)Kol: 15(g)Sz: 37(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 81(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 300(Kj) 311(KCal)E: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,99(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén, □	Házi tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 332(Kj) 319(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,89(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Halak, Glutén, □

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.03.07 - 2022.03.13

	hétfő 2022-03-07	kedd 2022-03-08	szerda 2022-03-09	csütörtök 2022-03-10	péntek 2022-03-11
Tízórai	Tej, Lekváros bukta péksütemény, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g)Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:0,33(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Pulykasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 252(Kj) 299(KCal)E: 10(g)Kol: 14(g)Sz: 38(g)Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:1,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)Allergén:Glutén,☐	Kakaó, Teavaj, Kifli, E:1 788(Kj) 428(KCal)E: 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,☐	Magyaros vajkrém, Zsemle, Zöldség, E:1 125(Kj) 269(KCal)E: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐
Ebéd	Zöldborsóleves, Olasz paradicsomos tészta, Reszelt sajt, E:2 066(Kj) 494(KCal)E: 21(g)Kol: 49(g)Sz: 60(g)Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:3,54(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 247(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tej,☐	Daragaluska leves, Lencsefőzelék, Virsli pörkölt, Gyümölcs, E:3 005(Kj) 719(KCal)E: 32(g)Kol: 76(g)Sz: 75(g)Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:2,69(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 143(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej, Mustár,☐	Brokkolikrémleves, Sajtós halfilé, Rizibizi, E:2 822(Kj) 675(KCal)E: 28(g)Kol: 30(g)Sz: 60(g)Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:1,12(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 186(mg)Allergén:Tej,Glutén,Halaks,☐	Húsleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya kis adag, Főtt tojás, Gyümölcs, E:2 208(Kj) 528(KCal)E: 23(g)Kol:244(g)Sz: 63(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,17(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 441(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,☐	Magyaros karfiolleves, Rántott sajt, Francia saláta, E:2 776(Kj) 664(KCal)E: 26(g)Kol:102(g)Sz: 53(g)Zsir: 43(g)Cuk: 6(g)Só:3,67(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 474(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej, Mustár,☐
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 026(Kj) 245(KCal)E: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajtós párizsi, Félbarna kenyér, Margarin, Zöldség, E:1 251(Kj) 299(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,07(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 96(mg)Allergén:Glutén,☐	Túrókrém, Korpás kifli, Zöldség, E: 907(Kj) 217(KCal)F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 56(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kocka sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 330(Kj) 318(KCal)E: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,27(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Mogyorókrém, Margarin, Félbarna kenyér, E:1 189(Kj) 284(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)Allergén:Diófélék,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.03.14 - 2022.03.20

	hétfő 2022-03-14	kedd 2022-03-15	szerda 2022-03-16	csütörtök 2022-03-17	péntek 2022-03-18
Tízórai	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	Tej, Gabonapehely, E:1 459(Kj) 349(KCal)E: 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,☐	Tej, Metéőhagymás vajkrém, Korpás kifli, E:1 532(Kj) 367(KCal)E: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 62(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Citromos tea, Kormino, E: 683(Kj) 164(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,Szezám mag,
Ebéd	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	Erőleves, Natur csirkemell, Meggymártás, Főtt burgonya kis adag, Túró Rudi, E:2 706(Kj) 647(KCal)E: 38(g)Kol:116(g)Sz: 89(g)Zsir: 14(g)Cuk: 28(g)Só:1,56(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 187(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	Lebbencsleves, Tőkfőzelék, Sertéspörkölt, Gyümölcs, E:2 525(Kj) 604(KCal)E: 15(g)Kol: 41(g)Sz: 54(g)Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:1,95(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 242(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tojásleves, Gombapaprikás, Tészta köret durum tésztával, E:2 176(Kj) 520(KCal)E: 17(g)Kol: 84(g)Sz: 57(g)Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 96(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐
Uzsonna	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐	Marhapárizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 077(Kj) 258(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,☐	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 355(Kj) 324(KCal)E: 10(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 33(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐	Körözött, Félbarna kenyér, Lilahagyma, E:1 021(Kj) 244(KCal)E: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 69(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.03.21 - 2022.03.27

	hétfő 2022-03-21	kedd 2022-03-22	szerda 2022-03-23	csütörtök 2022-03-24	péntek 2022-03-25	szombat 2022.03.26
Tízórai	Tej, Kakaós csiga, E:2 239(Kj) 536(KCal)E: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 62(g)Zsir: 26(g)Cuk: 21(g)Só:0,63(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 248(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □	Tea, Májkrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 182(Kj) 283(KCal)E: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g)Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,59(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)Allergén:Glutén, □	Házi gyümölcsjoghurt, Kifli, E:1 197(Kj) 286(KCal)E: 10(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g)Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,46(g)Tel.Zs: 20(g)Ca: 293(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Tej, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:2 051(Kj) 491(KCal)E: 17(g)Kol: 62(g)Sz: 46(g)Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:2,21(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 257(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Tea, Sajtos pogácsa, E:1 395(Kj) 334(KCal)E: 9(g)Kol: 52(g)Sz: 50(g)Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)Allergén:Glutén, Tej, Tojás, □	Tejeskávé, Teavaj, Fonott kalács, E:1 800(Kj) 431(KCal)E: 13(g)Kol: 63(g)Sz: 50(g)Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 233(mg)Allergén:Tej, Glutén, Tojás, □
Ebéd	Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Sült debreceni, Gyümölcs, E:2 777(Kj) 664(KCal)E: 22(g)Kol: 18(g)Sz: 73(g)Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:1,92(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 104(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, □	Szárnyas raguleves, Brokkolifőzelék, Pulyka pörkölt, Müzli szelet, E:2 770(Kj) 663(KCal)E: 31(g)Kol: 67(g)Sz: 72(g)Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:5,52(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 301(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, □	Minesztrone leves, Rántott halfilé, Párolt köles, Tartár mártás, E:3 312(Kj) 792(KCal)E: 32(g)Kol: 58(g)Sz: 75(g)Zsir: 43(g)Cuk: 1(g)Só:3,27(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 150(mg)Allergén:Zeller, Halak, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, □	Csontleves, Sólet főtt tojással, füstölt hússal, E:2 360(Kj) 565(KCal)E: 29(g)Kol:237(g)Sz: 61(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,13(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 162(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Zeller, □	Magyaros gombaleves, Sajtos tejfölös spagetti, Gyümölcs, E:2 929(Kj) 701(KCal)E: 29(g)Kol:102(g)Sz: 89(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:7,23(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 314(mg)Allergén:Glutén, Tojás, Tej, □	Málgombóclevés, Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi, E:3 177(Kj) 760(KCal)E: 36(g)Kol:142(g)Sz: 69(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,38(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 239(mg)Allergén:Tojás, Glutén, Zeller, Tej, S zójabab, □
Uzsonna	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E: 994(Kj) 238(KCal)F: 8(g)Kol: 53(g)Sz: 36(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)Allergén:Tojás, Mustár, Glutén, □	Őszibarackos túrókrém, Kifli, E: 777(Kj) 186(KCal)F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g)Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 39(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Marhapárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 385(Kj) 331(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g)Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén, □	Kocka sajt, Zsemle, Zöldség, E: 894(Kj) 214(KCal)F: 7(g)Kol: 32(g)Sz: 35(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)Allergén:Tej, Glutén, □	Padlizsánkrémes T.k.kenyér, E: 696(Kj) 167(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)Allergén:Mustár, Glutén, □	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 036(Kj) 248(KCal)E: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 36(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)Allergén:Tej, Glutén, □

Étlap alsó tagozatosok 7-10
2022.03.28 - 2022.04.03

	hétfő 2022-03-28	kedd 2022-03-29	szerda 2022-03-30	csütörtök 2022-03-31	péntek 2022-04-01
Tízórai	Tea, Túrós batyu, E:1 731(Kj) 414(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g)Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:0,50(g)Tel.Zs: 9(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	Tej, Túrista szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 758(Kj) 420(KCal)E: 18(g)Kol: 31(g)Sz: 46(g)Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,54(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 258(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Kakaó, Fahéjas csiga, E:1 836(Kj) 439(KCal)E: 11(g)Kol: 26(g)Sz: 61(g)Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:0,29(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 284(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Natur joghurt, Kifli, E:1 113(Kj) 266(KCal)E: 11(g)Kol: 2(g)Sz: 35(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,47(g)Tel.Zs: 26(g)Ca: 377(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Ebéd	Zöldségkrémleves, Milánói makaróni, Gyümölcs, E:3 014(Kj) 721(KCal)E: 34(g)Kol:105(g)Sz: 79(g)Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,86(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 236(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Rizsleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Bélszínroló, E:1 707(Kj) 408(KCal)E: 14(g)Kol: 61(g)Sz: 55(g)Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:6,65(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 117(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Gyümölcsleves, Tavaszi rizseshús, Savanyúság, E:2 119(Kj) 507(KCal)E: 14(g)Kol: 49(g)Sz: 74(g)Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,95(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 108(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Sajtgaluskaleves, Szárazbab főzelék, Grill virsli, Gyümölcs, E:2 423(Kj) 580(KCal)E: 20(g)Kol: 91(g)Sz: 61(g)Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,67(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 148(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐
Uzsonna	Téliszalámi, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 128(Kj) 270(KCal)E: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 31(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,34(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,☐	Sajtkrém, Korpás kifli, Zöldség, E: 849(Kj) 203(KCal)F: 33(g)Kol: 15(g)Sz: 55(g)Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 89(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	Fokhagymás felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldség, E:1 418(Kj) 339(KCal)E: 12(g)Kol: 33(g)Sz: 36(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,51(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 29(mg)Allergén:Glutén,☐	Házi csirkehúskrém, Félbarna kenyér, Zöldség, E:1 242(Kj) 297(KCal)E: 12(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,39(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)Allergén:Glutén,☐	 E: 0(Kj) 0(KCal)F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g)Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Allergén:☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Lafisoft program [http://www.lafisoft .hu](http://www.lafisoft.hu) V 2.2.1 Tel:77-425-262 lafiSoft@lafisoft.hu

Élelmezésvezető