

	<b>hétfő</b> 2021.09.27	<b>kedd</b> 2021.09.28	<b>szerda</b> 2021.09.29	<b>csütörtök</b> 2021.09.30	<b>péntek</b> 2021.10.01
<b>Tízórai</b>	<b>Zsemle, Delma Light, Paprikás felvágott, Uborka kígyó,</b>  E:1 478(Kj) 354(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 40(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Korpás kifli, Kocka sajt,</b>  E:1 292(Kj) 309(KCal)E: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 45(g)Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,13(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 221(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Lekváros bukta,</b>  E:1 348(Kj) 322(KCal)E: 76(g)Kol: 0(g)Sz:566(g)Zsir: 62(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	<b>Tepertőkrém, Kenyér, Jégcsapretek,</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal)E: 8(g)Kol: 86(g)Sz: 28(g)Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)Allergén:Tojás,Glutén,☐	<b>Briós, Gyümölcs,</b>  E: 870(Kj) 208(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Tárkonyos raguleves, Sertés rizottó, Reszelt sajt,</b>  E:3 083(Kj) 737(KCal)E: 32(g)Kol:132(g)Sz: 61(g)Zsir: 37(g)Cuk: 3(g)Só:3,44(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 287(mg)Allergén:Tej,☐	<b>Májgombóclevés, Túrós nudli, Gyümölcs,</b>  E:3 246(Kj) 777(KCal)E: 29(g)Kol:107(g)Sz:108(g)Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:2,06(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 213(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,☐	<b>Csont leves, Almamártás, Vagdalt, Múzli szelet,</b>  E:2 863(Kj) 685(KCal)E: 21(g)Kol: 58(g)Sz: 85(g)Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:1,42(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 192(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,☐	<b>Karfiol leves, Paprikás burgonya virslivel nokedlivel, Csemegeuborka,</b>  E:3 215(Kj) 769(KCal)E: 22(g)Kol: 31(g)Sz:106(g)Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:1,64(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 171(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Mustár,Kén- dioxid,☐	<b>rostoslé 0,2 l, Sertéshús falatok, Sajt mártás, Párolt rizs,</b>  E:2 458(Kj) 588(KCal)E: 14(g)Kol: 42(g)Sz: 87(g)Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,70(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 141(mg)Allergén:Tej,☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos pogácsa,</b>  E:1 646(Kj) 394(KCal)E: 12(g)Kol: 80(g)Sz: 41(g)Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:1,24(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 129(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,☐	<b>Rozsos zsemle, Delma Light, Zala felvágott, Zöldpaprika,</b>  E:1 143(Kj) 273(KCal)E: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 30(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 58(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,☐	<b>Pizzás kifli,</b>  E: 979(Kj) 234(KCal)E: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Fahéjas csiga,</b>  E:1 075(Kj) 257(KCal)E: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	<b>Zsemle, Delma Light, Sonkás felvágott, Uborka kígyó,</b>  E:1 156(Kj) 277(KCal)E: 14(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,88(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(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