

	hétfő 2021.10.11	kedd 2021.10.12	szerda 2021.10.13	csütörtök 2021.10.14	péntek 2021.10.15
Tízórai	Korpás kifli, Kocka sajt, 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,☐	Rozsos zsemle, Delma Light, Paprikás felvágott, Zöldpaprika, E:1 411(Kj) 337(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg)Allergén:Glutén,☐	Kenyér, Kenőmájas, Uborka kígyó, E: 596(Kj) 143(KCal)E: 5(g)Kol: 20(g)Sz: 27(g)Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 19(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Zeller,Tej,☐	Kenyér, Körözött, Póréhagyma, E:1 107(Kj) 265(KCal)E: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 32(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:1,37(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 67(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐	Pizzás kifli, 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,☐
Ebéd	Zöldség leves, Bakonyi s.tokány, Párolt rizs, E:3 976(Kj) 951(KCal)E: 34(g)Kol: 73(g)Sz:127(g)Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:4,01(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 107(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	Babgulyás, Mákos metélt, Gyümölcs, E:2 960(Kj) 708(KCal)E: 28(g)Kol: 51(g)Sz:104(g)Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:3,00(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 287(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,Tojás,☐	Tojás leves, Burgonya főzelék, Vagdalt, Tejszelet, E:3 449(Kj) 825(KCal)E: 25(g)Kol:160(g)Sz: 82(g)Zsir: 42(g)Cuk: 10(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 8(g)Ca: 246(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Tej,☐	Zöldborsó leves, Vadas mártás, Sertéshús falatok, tészta köret, E:4 786(Kj) 1 145(KCal)E: 41(g)Kol:158(g)Sz:145(g)Zsir: 37(g)Cuk: 6(g)Só:5,93(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 341(mg)Allergén:Glutén,Zeller,Tojás,Tej,Mu stár,☐	rostoslé 0,2 I, Rántott csirke-comb, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, E:2 137(Kj) 511(KCal)E: 15(g)Kol: 50(g)Sz: 96(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 91(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Mustár,Ké n-dioxid,☐
Uzsonna	Sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek, E: 902(Kj) 216(KCal)E: 30(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g)Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)Allergén:Glutén,☐	Burgonyás pogácsa, E: 921(Kj) 220(KCal)E: 7(g)Kol: 35(g)Sz: 36(g)Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 64(mg)Allergén:Tej,Glutén,Tojás,☐	Kakaós lakat, E: 945(Kj) 226(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 11(mg)Allergén:☐	Fánk, E:1 135(Kj) 272(KCal)E: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,☐	Csirkemell felvágott, Delma Light, Zsemle, Uborka kígyó, E:1 038(Kj) 248(KCal)E: 7(g)Kol: 6(g)Sz: 32(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,67(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,☐

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető