

Étlap

	hétfő 2021.11.22	kedd 2021.11.23	szerda 2021.11.24	csütörtök 2021.11.25	péntek 2021.11.26
Tízórai	Lekváros bukta, 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,□	Kenyér, Delma Light, Csirkemell felvágott, Uborka kígyó, E: 927(Kj) 222(KCal)E: 6(g)Kol: 6(g)Sz: 27(g)Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,52(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 27(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,□	Mákos burkifli, E: 958(Kj) 229(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□	Kenyér, Tepertőkrém, Jégcsapretek, 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:Glutén,Tojás,□	Kifli, Magyorokrémm, E:1 297(Kj) 310(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 137(mg)Allergén:Glutén,Diófélék,□
Ebéd	Zöldség leves, Ázsiai sertéshús falatok, Párolt rizs, E:2 876(Kj) 688(KCal)E: 21(g)Kol: 44(g)Sz: 94(g)Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 89(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szó- jabab,Halak,□	Frankfurti leves, Grízes tészta, Gyümölcs, E:2 729(Kj) 653(KCal)E: 18(g)Kol: 10(g)Sz: 61(g)Zsir: 26(g)Cuk: 16(g)Só:2,02(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 104(mg)Allergén:Glutén,Tej,Tojás,□	Pírtott tészta leves, Tökfőzelék, Vagdalt, E:2 864(Kj) 685(KCal)E: 26(g)Kol:100(g)Sz: 59(g)Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:1,57(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 413(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,□	Daragaluska leves, Temesvári s.tokány, Tészta köret, E:2 795(Kj) 669(KCal)E: 21(g)Kol:126(g)Sz: 74(g)Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,24(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 157(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,□	rostoslé 0,2 l, Gyros-csirke, E:2 323(Kj) 556(KCal)E: 28(g)Kol: 25(g)Sz: 78(g)Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:0,24(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 134(mg)Allergén:Tej,□
Uzsonna	Sajtós pogácsa, 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,□	Kakaós csiga kelt tészta, E:1 731(Kj) 414(KCal)E: 12(g)Kol: 37(g)Sz: 81(g)Zsir: 3(g)Cuk: 18(g)Só:0,32(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 84(mg)Allergén:Glutén,Tej,Szójabab,Tojás,□	Zsemle, Delma Light, Marha párizsi, Zöldpaprika, E: 918(Kj) 220(KCal)E: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)Allergén:Glutén,□	Túrós táska, E:1 050(Kj) 251(KCal)E: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g)Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,□	Almás rácsos, E:1 138(Kj) 272(KCal)E: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 66(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető