

	hétfő 2022.01.10	kedd 2022.01.11	szerda 2022.01.12	csütörtök 2022.01.13	péntek 2022.01.14
Tízórai	Sajtos 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,□	Szerelmes levél, E:1 099(Kj) 263(KCal)E: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g)Zsir: 2(g)Cuk: 2(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 59(mg)Allergén:Glutén,□	Kenyér, Tepertőkrém, Póréhagyma, E:1 257(Kj) 301(KCal)E: 9(g)Kol: 86(g)Sz: 31(g)Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,85(g)Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)Allergén:Glutén,Tojás,□	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,□
Ebéd	Babgulyás, Tejbedara, Gyümölcs, E:2 176(Kj) 520(KCal)E: 26(g)Kol: 55(g)Sz: 73(g)Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:2,01(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 423(mg)Allergén:Szójabab,Glutén,Tej,□	Májgombóclevés, Sertéshús falatok, Kapormártás, Bulgur, E:3 109(Kj) 744(KCal)E: 23(g)Kol: 73(g)Sz: 95(g)Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:6,72(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 132(mg)Allergén:Tojás,Glutén,Zeller,Tej,□	Pirított tészta leves, Burgonya főzelék, Vagdalt, Túró Rudi, E:3 609(Kj) 863(KCal)E: 27(g)Kol: 97(g)Sz:100(g)Zsir: 39(g)Cuk: 21(g)Só:1,43(g)Tel.Zs: 11(g)Ca: 275(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,□	Zellerkrém leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, E:2 777(Kj) 664(KCal)E: 35(g)Kol:104(g)Sz: 70(g)Zsir: 32(g)Cuk: 7(g)Só:4,14(g)Tel.Zs: 10(g)Ca: 327(mg)Allergén:Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Sz ójabab,Halak,□	rostoslé 0,2 l, Sült csirke- comb, Rizibizi, E:1 745(Kj) 418(KCal)E: 13(g)Kol: 3(g)Sz: 70(g)Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,70(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)Allergén:□
Uzsonna	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,□	Zsemle, Delma Light, Kárpát szalámi, Zöldpaprika, E: 955(Kj) 228(KCal)F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg)Allergén:Glutén,□	Tönköly kocka, E: 933(Kj) 223(KCal)F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g)Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,95(g)Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)Allergén:Glutén,□	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,□	Briós, Gyümölcs, E: 870(Kj) 208(KCal)F: 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,□

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

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

Élelmezésvezető