

## Étlap

	<b>hétfő</b> 2022.05.16	<b>kedd</b> 2022.05.17	<b>szerda</b> 2022.05.18	<b>csütörtök</b> 2022.05.19	<b>péntek</b> 2022.05.20
<b>Tízórai</b>	<b>Kifli, Mogyorókrém,</b>  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,☐	<b>Zsemle, Delma Light, Zala felvágott, Uborka kígyó,</b>  E:1 210(Kj) 290(KCal)E: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 32(g)Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg)Allergén:Glutén,Szójabab,☐	<b>Tönköly kocka,</b>  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,☐	<b>Zsemle, Kenőmájas, Uborka kígyó,</b>  E: 707(Kj) 169(KCal)F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 32(g)Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)Allergén:Glutén,Mustár,Zeller,Tej,☐	<b>Kifli, Farmer kefir,</b>  E: 590(Kj) 141(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g)Zsir: 1(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 200(mg)Allergén:Glutén,Tej,☐
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldség leves, Ázsiai sertéshús falatok, kuskusz,</b>  E:2 101(Kj) 503(KCal)E: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 48(g)Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:1,65(g)Tel.Zs: 3(g)Ca: 111(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Halak,☐	<b>Sertés raguleves, Túrós metélt, Gyümölcs,</b>  E:3 494(Kj) 836(KCal)E: 32(g)Kol:119(g)Sz: 55(g)Zsir: 71(g)Cuk: 22(g)Só:5,53(g)Tel.Zs: 7(g)Ca: 197(mg)Allergén:Zeller,Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Lebbencsleves, Zöldbab főzelék, Sertéspörkölt, Túrós Rudi,</b>  E:2 959(Kj) 708(KCal)E: 21(g)Kol: 91(g)Sz: 58(g)Zsir: 40(g)Cuk: 20(g)Só:2,12(g)Tel.Zs: 12(g)Ca: 288(mg)Allergén:Tej,Glutén,☐	<b>Burgonya leves, Bolognai spagetti,</b>  E:2 447(Kj) 585(KCal)E: 30(g)Kol: 69(g)Sz: 84(g)Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:2,72(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 144(mg)Allergén:Tej,Glutén,Zeller,Tojás,Szójabab,Halak,☐	<b>rostoslé 0,2 l, Sült csirkecomb, Burg.püré,</b>  E:1 717(Kj) 411(KCal)E: 15(g)Kol: 15(g)Sz: 71(g)Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 149(mg)Allergén:☐
<b>Uzsonna</b>	<b>Szerelmes levél,</b>  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,☐	<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>Rozsos zsemle, Delma Light, Paprikás felvágott,</b>  E:1 369(Kj) 327(KCal)E: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g)Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)Tel.Zs: 2(g)Ca: 49(mg)Allergén:Glutén,☐	<b>Briós,</b>  E: 714(Kj) 171(KCal)F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g)Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,01(g)Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)Allergén:Glutén,Tojás,Tej,☐	<b>Zsemle, Delma Light, Lönchús,</b>  E:2 961(Kj) 708(KCal)E: 28(g)Kol:137(g)Sz: 64(g)Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:4,08(g)Tel.Zs: 5(g)Ca: 49(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