

ÉTLAP | 2017.09.01. – 09.08. | 35-36. hét

TIZÓRAI

UZSONNA

péntek	09.01.	sonka 20gr, szendvics kifli 80gr, vaj 10gr, zöldségmix 25gr, limonádé 2dl, <i>Kcal:378,42 feh: 10,73gr CH:46,66gr zsír:11,28gr só:1gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>	joghurt 1,5dl, <i>kcal:89 feh:4,7gr CH: 5,8gr zsír:4,7gr só:0gr</i> <i>Allergén: tej</i>
--------	--------	--	--

36. hét

hétfő	09.04.	nutellás kenyér 100gr, tej 2dl, <i>kcal:414,16 feh:15,23gr CH:51,68gr zsír:16,29gr só: 1,2gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>	szalámi 20gr, margarin 5gr, zsömle 55gr, <i>kcal:315.35 feh:9.75gr CH:41.95gr zsír:11.57gr só:4.5gr</i> <i>Allergén: glutén</i>
kedd	09.05	sonka 20 gr, teljes kiőrlésű zsömle 55 gr, zöldségmix 25gr, vaj 10 gr, gyümölcszörp 2dl, <i>Kcal:282,25 feh:11,49gr CH:45,11gr zsír:11,64gr só:1,2gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>	kakaós csiga 80gr, <i>kcal: 395 feh:5,6gr CH:47,2gr zsír:19,2gr só: 0.2gr</i> <i>Allergén: glutén, laktóz, tojás</i>
szerda	09.06.	rántott csirkemell 30gr, vágott zsömle 56gr, saláta 10gr, limonádé 2dl, <i>kcal:269 feh: 10,03gr CH:48,1gr zsír: 3,44gr só 0,3gr</i> <i>Allergén: glutén</i>	briós 80gr, <i>kcal:294,84 feh:8,1gr CH:49,28gr zsír:6,39 gr só:0,3gr</i> <i>Allergén: glutén</i>
csütörtök	09.07.	paprikás szalámi 20gr, margarin 5gr, korpás zsömle 54gr, gyümölcstea 2dl, <i>kcal:260,04 feh:9,07gr CH:26,42gr zsír:13,42gr só: 1,4gr</i> <i>Allergén: glutén</i>	teavaj 20gr, szendvics kifli 50gr, <i>kcal:318,25 feh:7,21gr CH:41,02gr zsír:9,81 gr só:0,6gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>
péntek	09.08.	Hot-dog, limonádé 2dl, <i>kcal:377,29 feh:9,97gr CH:52,06gr zsír:10,35gr só:1,08gr</i> <i>Allergén: glutén</i>	sajtos percc 68gr, <i>kcal:266,11 feh:9,24 gr CH:35,64gr zsír:8,88 gr só: 0.3gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!