

ÉTLAP | 2017.09.11. – 09.15. | 37. hét

TIZÓRAI

UZSONNA

		TIZÓRAI	UZSONNA
hétfő	09.11.	téliszalámi 20gr, szendvics kifli 50gr, margarin 10gr, zöldségmix 25gr, gyümölcsstea 2dl,	csokis croissant 70gr,
		<i>kcal:366,77 feh:10,17gr CH:36,51gr zsír:18,9gr só:1,4gr</i>	<i>kcal:317,1 feh:56,58gr CH:33,6gr zsír:5,39gr só:0,1gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, laktóz</i>
kedd	09.12.	sonka 20gr, vaj 5gr, sajtos stangli 100gr, zöldségmix 25 gr, limonádé 2dl,	mackó sajt 33gr, szendvicskifli 50gr,
		<i>kcal:402,37 feh:10,75gr CH:49,72gr zsír:17,57gr só: 1gr</i>	<i>kcal:261,49 feh:7,81gr CH:34,57gr zsír:9,83gr só: 0,9gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>
szerda	09.13.	diós kalács 70gr, tej 2dl,	pogácsa 60gr, gyümölcs,
		<i>kcal:383 feh:13gr CH:38,4gr zsír:20,7gr</i>	<i>kcal:365,42 feh:6,75gr CH:56,71gr zsír:12,84gr só:0,4gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tojás, tej</i>	<i>Allergén: glutén</i>
csütörtök	09.14.	hamburger, saláta, gyümölcsle 2dl,	lekváros bukta 70gr
		<i>kcal:500,85 feh:11,18gr CH:58,50gr zsír:21,39gr só:0,9gr</i>	<i>kcal:226,8 feh:5,32gr CH:39,62gr zsír:4,34gr só:0gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tej, tojás</i>
péntek	09.15.	zsíros kenyér, zöldség 15gr, igény szerint lillahagymával, tea 2dl,	pizzás csiga 80gr
		<i>kcal:317,85 feh:6,34gr CH:38,76gr zsír:42,07gr só:1gr</i>	<i>kcal:276,8 feh:5,36gr CH:28,56gr zsír:15,2gr só: 0,65gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tojás, zeller</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!