

ÉTLAP | 2018.01.08.–01.12. | 2. hét

		TIZÓRAI	UZSONNA
hétfő	01.08.	sonka 20gr, zsömlé 56gr, margarin 10gr, zöldség, kakaó 2dl,	vajas lekváros stangli 90gr,
		<i>kcal:396,85 feh:17,18gr CH:55,85gr zsír:10,76gr só:1,1gr</i>	<i>kcal:265,9 feh:5,72gr CH:50,16gr zsír:4,47 gr só: 0,3 gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>
kedd	01.09.	zöldfűszeres vajkrém 15gr, stangli, gyümölcsle 2dl,	mackó sajt 33gr, szendvicskifli 50gr,
		<i>kcal:396,05 feh:5,3gr CH:52,69gr zsír:17,63 gr só: 0,46 gr</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	01.10.	tojás 25gr, sajt 20gr, kifli 55gr, majonéz 10gr, gyümölcscsörp 2dl,	lekváros levél 100gr,
		<i>kcal:327,02 feh:10,17gr CH:39,88gr zsír:13,17gr só:0,7gr</i>	<i>kcal:379 feh:4,3gr CH:37gr zsír:22,6gr só: 0,3gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej</i>	<i>Allergén: glutén</i>
csütörtök	01.11.	Rákóczi szalámi 20gr, margarin 10gr, sajtos stangli 100gr, gyümölcstea 2dl,	briós 80gr,
		<i>kcal:415,17 feh:10,11gr CH:27,48gr zsír:29,31gr só:1,4gr</i>	<i>kcal:294,84 feh:8,1gr CH:49,28gr zsír:6,39 gr só:0,3gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén</i>
péntek	01.12.	rántott csirkemell 30gr, vágott zsömlé 56gr, saláta 10gr, limonádé 2dl,	sajtós pogácsa 60gr,
		<i>kcal:269 feh: 10,03gr CH:48,1gr zsír: 3,44gr só 0,3gr</i>	<i>kcal:275,4 feh:13,2gr CH:24gr zsír:13,2gr só:1gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!