

## ÉTLAP | 2018.02.19.– 02.23. | 8. hét

### TIZÓRAI

### UZSONNA

hétfő	02.19.	nutellás kenyér 100gr, tej 2dl,	szalámi 20gr, margarin 5gr, zsömlé 55gr,
		<i>kcal:414,16   feh:15,23gr   CH:51,68gr   zsír:16,29gr   só: 1,2gr</i>	<i>kcal: 321   feh:9.75gr  CH:43.4gr   zsír:11.57gr   só: 4.5gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej</i>	<i>Allergén: glutén</i>
kedd	02.20.	sonka 20gr, stangli 65gr, margarin 10gr, gyümölcstea 2dl,	teavaj 20gr, szendvicskifli 50gr,
		<i>Kcal:348,63   feh:8,88gr   CH:24,59gr   zsír:23,1gr   só:1,1gr</i>	<i>kcal:318,95   feh:6,59gr   CH:33,02gr   zsír:17,71 gr   só:0,6gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>
szerda	02.21.	natúr vajkrém 20gr, szendvicskifli 50gr, gyümölcslé 2dl,	virslis párna 80gr,
		<i>kcal:348,26   feh:4,85gr   CH:40,73gr   zsír:18,77gr   só:0,7gr</i>	<i>Kcal: 193.6   feh: 10.4gr   CH:11.2gr   zsír: 11.2gr  só: 1gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej</i>	<i>Allergén: glutén</i>
csütörtök	02.22.	rántott csirkemell 30gr, stangli 65gr, saláta 10gr, gyümölcstea 2dl,	mackó sajt 33gr, kifli 44gr,
		<i>kcal:269   feh: 10,03gr   CH:48,1gr   zsír: 3,44gr   só 0,3gr</i>	<i>kcal:261,49   feh:7,81gr   CH:34,57gr   zsír:9,83gr   só: 0,9gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>
péntek	02.23.	Hot-dog, limonádé 2dl,	joghurt 1.5 dl, müzli,
		<i>kcal:377,29   feh:9,97gr   CH:52,06gr   zsír:10,35gr   só:1,08gr</i>	<i>kcal:518,17   feh:14,39gr   CH:52,65gr   zsír:26,02 gr  só:1,1gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, tej</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!