

# ÉTLAP | 2018.04.09. – 04.13. | 15. hét

## TIZÓRAI

## UZSONNA

hétfő	04.09.	sonka 20 gr, sajt 10gr, stangli 54 gr, gyümölcs tea, 2 dl.	cukros briós, 70 gr,
		<i>kcal:315,02   feh:11,78gr   CH:51,76gr   zsír:5,33gr   só:1gr</i>	<i>kcal:225,4c   feh:6,6gr   CH:31,8gr   zsír6,45 gr   só:0,2gr</i>
		<i>Allergén: glutén, laktóz,</i>	<i>Allergén: glutén, laktóz,</i>
kedd	04.10.	margarin 10 gr. paprikás szalámi 20 gr. 54 gr. zömlé, alma lé 2 dl.	zöldfűszeres vajkrémes kifli 20 gr. kifli, 54 gr.
		<i>kcal:291,07   feh:11,73gr   CH:53,79gr   zsír:2,44gr   só:1gr</i>	<i>kcal:261,6   feh:4,08gr   CH:40,96gr   zsír.8,24 gr   só: 0,21gr</i>
		<i>Allergén: glutén</i>	<i>Allergén: glutén, laktóz,</i>
szerda	04.11.	májkrémes kenyér 70 gr. májkrém 20 gr. paradicsommal, limonádé 2 dl.	kakaós csiga 70 gr.
		<i>kcal:315,02   feh:11,78gr   CH:51,76gr   zsír:5,33gr   só:1gr</i>	<i>kcal:261,6   feh:4,08gr   CH:40,96gr   zsír.8,24 gr   só: 0,21gr</i>
		<i>Allergén: glutén,</i>	<i>Allergén: glutén, tej,</i>
csütörtök	04.12.	rántott hús, 50 gr. zömlében 54 gr. gyümölcslé 2dl,	margarin, 10 gr. szalámis kifli, 54 gr. szalámi 20 gr.
		<i>kcal:500   feh:11,11gr   CH:60,73gr   zsír:21,37 gr   só: 0,9g</i>	<i>kcal:256,3   feh:6,78gr   CH:35,21gr   zsír:7,13 gr  só: 0,1 gr</i>
		<i>Allergén: glutén,</i>	<i>Allergén: glutén,</i>
péntek	04.13.	párizsi 30gr, vaj 5gr, magos zsemle 52gr, zöldségmix 25gr. gyümölcscsörp. 2dl.	sajtos pogácsa 60gr,
		<i>kcal:351,62   feh:10,04gr   CH:44,91gr   zsír:13,98gr   só:0,93gr</i>	<i>kcal:260,4   feh:5,46gr   CH:29,76gr   zsír:12,48 gr   só:0,4gr</i>
		<i>Allergén: glutén, tej,</i>	<i>Allergén: glutén, laktóz,</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!