

# ÉTLAP | 2018.05.08. – 05.11. | 19. hét

## TIZÓRAI

## UZSONNA

hétfő		Érettségi szünet	
kedd	05.08.	vizes kifli 60 gr. sonka 20 gr. margarin 10 gr. alma lé 2 dl. <i>kcal:396,05   feh:5,3gr   CH:52,69gr   zsír:17,63 gr   só: 0,46 gr</i> <i>Allergén: glutén, tej</i>	cukros kifli 70 gr. <i>kcal:261,6   feh:4,08gr   CH:40,96gr   zsír:8,24 gr   só: 0,21gr</i> <i>Allergén: glutén, tej,</i>
szerda	05.09.	paprikás szalámi 20gr, vágott zsömle 54gr, paradicsom 10gr, gyümölcslé 2dl <i>kcal:279,17   feh: 12,21gr   CH:33,72gr   zsír:10,21 gr   só: 0,9 gr</i> <i>Allergén: glutén</i>	sajtos coriasson, <i>kcal:330,42   feh:7,89 gr   CH:58,75gr  zsír:6,84 gr   só: 0,2gr</i> <i>Allergén: glutén</i>
csütörtök	05.10.	Hot-dog kifli 100 gr. virsli 30 gr. gyümölcstea 2dl <i>kcal:285,87   feh:9,84gr   CH:37,6gr   zsír:10,26gr   só:1,08gr</i> <i>Allergén: glutén, laktóz,</i>	vajas 10gr. lekváros 20 gr. kifli, 60gr. <i>kcal:261,6   feh:4,08gr   CH:40,96gr   zsír:8,24 gr   só: 0,21gr</i> <i>Allergén: glutén,</i>
péntek	05.11.	korpás magos kifli 70 gr. margarin 10 gr. tojás 15 gr. sajt 5 gr. uborka 10 gr. limonádé 2 dl. <i>kcal:285,87   feh:9,84gr   CH:37,6gr   zsír:10,26gr   só:1,08gr</i> <i>Allergén: glutén, tojás, laktóz,</i>	sajtos pogácsa 80 gr. <i>kcal:285,87   feh:9,84gr   CH:37,6gr   zsír:10,26gr   só:1,08gr</i> <i>Allergén: glutén</i>

*Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!*