

2018.MÁJUS 7-11

Gimnázium 19.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea gyümölcsös Körözött Paprika Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej	Tea gyümölcsös Melegszendvics <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej	Tej Kalács Mogyorókrém <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	Tea gyümölcsös Tojásrántotta Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tojások	Tejeskávé Diós búrkifli <i>Allergének:</i> tej
	energia 175 kcal szénhidr.36,4 g fehérje 4,1 g cukor 200 g zsír 1,2 g só 0 g	energia 454 kcal szénhidr.45,6 g fehérje 25,2 g cukor 200,1 g zsír 18,2 g só 0 g	energia 196 kcal szénhidr.27 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 4,3 g só 0 g	energia 374 kcal szénhidr.45,9 g fehérje 18,4 g cukor 200 g zsír 13 g só 0,1 g	energia 403 kcal szénhidr.50,8 g fehérje 12,2 g cukor 150 g zsír 15,8 g só 0 g
Ebéd A	Kelbimbólevés Lecsós virsli Köret tészta Kenyér félbarna Alma <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Tojásleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Kenyér félbarna Isler <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Zöldborsólevés Rántott harcsa Párolt rizs Tartármártás Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojások	Olasz zöldségleve Gyros tál Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller	Szárnys raguleves Sajtos tejfölös makaróni Kenyér félbarna Narancs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller
	energia 1056 kcal szénhidr.135,4 g fehérje 36 g cukor 50 g zsír 39,1 g só 2,9 g	energia 802 kcal szénhidr.91,9 g fehérje 60,8 g cukor 15 g zsír 18,9 g só 0,8 g	energia 1228 kcal szénhidr.157,1 g fehérje 44,4 g cukor 80,1 g zsír 17,4 g só 1,1 g	energia 756 kcal szénhidr.76,8 g fehérje 46,5 g cukor 1 g zsír 28 g só 0,5 g	energia 1087 kcal szénhidr.144,1 g fehérje 53,2 g cukor 0 g zsír 28,8 g só 0,6 g
Ebéd B	Kelbimbólevés Bakonyi pulykaragu Köret tészta Kenyér félbarna Alma <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Tojásleves Vagdalt Parad.káposzta főz. Kenyér félbarna Isler <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Zöldborsólevés Rozsdás marhasült Krokkett Csemege uborka Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár	Olasz zöldségleve Töltött sertésdagadó Káposztás burgonya Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	Szárnys raguleves Vanília öntet Kókuszkočka Kenyér félbarna Narancs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller
	energia 860 kcal szénhidr.123,1 g fehérje 43,6 g cukor 0 g zsír 18,8 g só 0,8 g	energia 632 kcal szénhidr.96,4 g fehérje 33,4 g cukor 200 g zsír 11,2 g só 0,9 g	energia 1551 kcal szénhidr.161 g fehérje 31,2 g cukor 30,2 g zsír 81,7 g só 0,6 g	energia 1325 kcal szénhidr.116,7 g fehérje 41,6 g cukor 0 g zsír 69,8 g só 0,7 g	energia 516 kcal szénhidr.77,1 g fehérje 27 g cukor 200 g zsír 8,9 g só 0,3 g
Uzsonna	Pizzás csiga <i>Allergének:</i> glutén	Ráma margarin Kígyóuborka Turista felvágott Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej	Ráma margarin Füstölt sajt Paradicsom Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej	Túrós batyu <i>Allergének:</i> glutén, tej	Joghurt Kifli korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 200 kcal szénhidr.19,9 g fehérje 4,8 g cukor 0 g zsír 11 g só 0,2 g	energia 301 kcal szénhidr.23,8 g fehérje 13,5 g cukor 0,1 g zsír 17,2 g só 0 g	energia 143 kcal szénhidr.15,7 g fehérje 3,3 g cukor 0,1 g zsír 7,4 g só 0 g	energia 187 kcal szénhidr.30,9 g fehérje 6,4 g cukor 0 g zsír 3,6 g só 0 g	energia 222 kcal szénhidr.39,7 g fehérje 7,3 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 0,2 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Juhász Józsefné
Főszakács

Horváth Zsigmond
Élelmézésvezető