

2018.MÁJUS 14-18

Gimnázium 20.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea gyümölcsös Diáksemege Kifli korpás Paprika <i>Allergének:</i> glutén	Tej Diós búrkifli <i>Allergének:</i> tej	Tea gyümölcsös Bundás kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tojások	Ráma margarin Tej Briós Lekvár <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	Ráma margarin Tea gyümölcsös Kígyóuborka Zalai felvágott Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 374 kcal szénhidr.44,7 g fehérje 9,6 g cukor 200 g zsír 17,1 g só 1,2 g	energia 344 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 15,8 g só 0 g	energia 273 kcal szénhidr.44,7 g fehérje 10,3 g cukor 200 g zsír 5,4 g só 0 g	energia 437 kcal szénhidr.61,2 g fehérje 13,4 g cukor 0,1 g zsír 14,5 g só 0 g	energia 363 kcal szénhidr.44,3 g fehérje 11,3 g cukor 200,1 g zsír 16 g só 0 g
Ebéd A	Karfiollevés Hentes sertéstokány Párolt rizs Kenyér félbarna Csoki <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Burgonyaleves/ Mediterrán filézett csirkecomb Köret tészta Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, zeller	Joghurt Daragaluska leves Sült tarja fejtett babfőzelék Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Ivólé Sajttal töltött S. borda Petrezselymes burgonya Csemege uborka Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	Frankfurti leves Diós guba Kenyér félbarna Banán <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller
	energia 774 kcal szénhidr.107,1 g fehérje 39,3 g cukor 0 g zsír 18,3 g só 0,9 g	energia 811 kcal szénhidr.130,2 g fehérje 52 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,7 g	energia 915 kcal szénhidr.123,1 g fehérje 49,1 g cukor 30 g zsír 22,3 g só 0,7 g	energia 1277 kcal szénhidr.126,7 g fehérje 48,1 g cukor 0 g zsír 57,7 g só 0,5 g	energia 8701 kcal szénhidr.1586,2 g fehérje 285,4 g cukor 350 g zsír 97,4 g só 1,7 g
Ebéd B	Karfiollevés Pírtott csirkemáj Pet.burgonya Vegyes savanyú Kenyér félbarna Csoki <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Zsemle mini magvas Burgonyaleves/ Rántott sajt Franciasaláta <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojások, zeller	Joghurt Daragaluska leves Rakott káposzta Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Brokkoli krémleves Csirkepörkölt Köret tészta Uborka saláta Kenyér félbarna Isler <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller	Frankfurti leves Káposztás kocka Kenyér félbarna Banán <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller
	energia 1026 kcal szénhidr.138,5 g fehérje 46,9 g cukor 200 g zsír 25,3 g só 1 g	energia 1101 kcal szénhidr.142,5 g fehérje 39 g cukor 101,4 g zsír 39,1 g só 2,1 g	energia 882 kcal szénhidr.92,5 g fehérje 44,5 g cukor 0 g zsír 34,9 g só 1,6 g	energia 1059 kcal szénhidr.125,9 g fehérje 77,9 g cukor 100,1 g zsír 24,2 g só 1,2 g	energia 1118 kcal szénhidr.186,8 g fehérje 33,9 g cukor 150 g zsír 23,2 g só 2 g
Uzsonna	Sajtos rúd Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej	Ráma margarin Kárpát felvágott Kígyóuborka Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej	Kifli korpás Krém túró <i>Allergének:</i> glutén, tej	Kenőmájás Paradicsom Kenyér félbarna <i>Allergének:</i> glutén, mustár	Ráma margarin Füstölt sajt Zsemle korpás <i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 283 kcal szénhidr.33 g fehérje 4,8 g cukor 0 g zsír 13,7 g só 0 g	energia 341 kcal szénhidr.23,7 g fehérje 10,4 g cukor 0,1 g zsír 23,3 g só 1,1 g	energia 256 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 20 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 0 g	energia 90 kcal szénhidr.15,6 g fehérje 3,7 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0 g	energia 176 kcal szénhidr.23,2 g fehérje 4,7 g cukor 0,1 g zsír 8 g só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!