

2018.MÁJUS 21-25

Gimnázium 21.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Ráma margarin Tea gyümölcsös Kígyóuborka Párizsi Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 357 kcal szénhidr.44,1 g fehérje 10,1 g cukor 200,1 g zsír 16 g só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Hot-dog</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 375 kcal szénhidr.34,1 g fehérje 12,9 g cukor 200,2 g zsír 20,9 g só 1,7 g</p>	<p>Ráma margarin Tej Kifli korpás Méz</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 394 kcal szénhidr.60,4 g fehérje 12,4 g cukor 0,1 g zsír 11,6 g só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Tojásrántotta Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 374 kcal szénhidr.45,9 g fehérje 18,4 g cukor 200 g zsír 13 g só 0,1 g</p>
Ebéd A	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Zöldbableves Bolognai makaróni Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 971 kcal szénhidr.123,7 g fehérje 42,7 g cukor 100,1 g zsír 31,1 g só 0,6 g</p>	<p>Ananászbefőtt Sajtos pulykatallér Kukoricás rizs Káposzta saláta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 894 kcal szénhidr.147,2 g fehérje 25,7 g cukor 200,5 g zsír 20,6 g só 3,1 g</p>	<p>Ivólé Brassói aprópecsenye Csemege uborka Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 732 kcal szénhidr.75,8 g fehérje 42,5 g cukor 1,3 g zsír 27,9 g só 0,6 g</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Kenyér félbarna Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 880 kcal szénhidr.155,8 g fehérje 32,5 g cukor 550 g zsír 11,4 g só 0,4 g</p>
Ebéd B	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Zöldbableves Marhapörkölt Köret tészta Álma paprika Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 585 kcal szénhidr.109,8 g fehérje 20,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g só 1,7 g</p>	<p>Francia hagymaleves Grillezett csirkeszárny Píritott burg. Zöld saláta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 633 kcal szénhidr.111,8 g fehérje 17,8 g cukor 10 g zsír 7,3 g só 1,1 g</p>	<p>Gombaleves Mátrai borzas Mexikói rizs Csemege uborka Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 951 kcal szénhidr.132,7 g fehérje 58,1 g cukor 0 g zsír 17,8 g só 0,9 g</p>	<p>Babgulyás Sztrapacska Kenyér félbarna Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1404 kcal szénhidr.215,4 g fehérje 50,4 g cukor 0 g zsír 32,1 g só 0,6 g</p>
Uzsonna	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Húsos croissant Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 456 kcal szénhidr.34,8 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 31,6 g só 0 g</p>	<p>Sajtos roló</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 459 kcal szénhidr.40 g fehérje 22 g cukor 0 g zsír 22 g só 0 g</p>	<p>Ráma margarin Paprika Turista felvágott Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.24,2 g fehérje 13,6 g cukor 0,1 g zsír 17,3 g só 0 g</p>	<p>Lilahagyma Tepertőkrém Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 87 kcal szénhidr.17 g fehérje 3,4 g cukor 0,1 g zsír 0,4 g só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Juhász Józsefné
Főszakács

Horváth Zsigmond
Élelmezésvezető