

2018.JÚNIUS 4-8

Gimnázium 23.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Tea gyümölcsös Kígyóuborka, Párizsi Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 381 kcal szénhidr.49,9 g fehérje 9,7 g cukor 200,2 g zsír 15,5 g só 0,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Kakaó Melegszendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 576 kcal szénhidr.58,4 g fehérje 33,6 g cukor 200,1 g zsír 22 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Bundás kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 243 kcal szénhidr.44,5 g fehérje 7,9 g cukor 200 g zsír 3,2 g só 0,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 900 kcal szénhidr.150,8 g fehérje 32,1 g cukor 0,1 g zsír 16,5 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Tojásrántotta Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 323 kcal szénhidr.51,4 g fehérje 12 g cukor 200,1 g zsír 7,2 g só 1 g</p>
Ebéd A	<p style="text-align: center;">Lencse krémleves Sertéspörkölt Köret tészta Csemege uborka Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 899 kcal szénhidr.125,7 g fehérje 55,1 g cukor 0 g zsír 16,9 g só 0,7 g</p>	<p style="text-align: center;">Lebbensleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Kenyer félbarna Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, zeller</p> <p>energia 850 kcal szénhidr.105,1 g fehérje 37,9 g cukor 60 g zsír 28,7 g só 2 g</p>	<p style="text-align: center;">Ananászbefőtt Túzdelt sertéskaraj Karottás rizs Káposztasaláta vödrös Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 828 kcal szénhidr.121,6 g fehérje 36,9 g cukor 0 g zsír 19,1 g só 0,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Ivólé Sült csirkecomb Pet.burgonya Csemege uborka Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 878 kcal szénhidr.100,3 g fehérje 71,8 g cukor 0 g zsír 15,4 g só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Palócleves Töltött nudli Kenyer félbarna Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1169 kcal szénhidr.203,6 g fehérje 42,9 g cukor 150 g zsír 16,1 g só 0,6 g</p>
Ebéd B	<p style="text-align: center;">Lencse krémleves Pírított csirkemáj Sósburgonya Álma paprika Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 1085 kcal szénhidr.138,7 g fehérje 56,1 g cukor 0 g zsír 27,6 g só 1,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Bundás kenyér Lebbensleves Parajfőzelék Kenyer félbarna Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 617 kcal szénhidr.98,9 g fehérje 27,2 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 0,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Kelbimbóleves Disznótoros Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 653 kcal szénhidr.123,7 g fehérje 19 g cukor 100 g zsír 4,4 g só 0,8 g</p>	<p style="text-align: center;">Csontleves Párizsi csirkemell Rizibizi Csemege uborka Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 785 kcal szénhidr.132,8 g fehérje 48,8 g cukor 0 g zsír 4,3 g só 0,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Palócleves Lángos Kenyer félbarna Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1206 kcal szénhidr.211,3 g fehérje 43,1 g cukor 0 g zsír 16,3 g só 0,6 g</p>
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Virslis croissant Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 513 kcal szénhidr.47,8 g fehérje 5,3 g cukor 0 g zsír 31,6 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Paradicsom Téliszalámi Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 340 kcal szénhidr.30,3 g fehérje 10,8 g cukor 0,2 g zsír 19 g só 1,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 94 kcal szénhidr.15,5 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kenőmájás Paradicsom Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 90 kcal szénhidr.15,6 g fehérje 3,7 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kifli korpás Krém túró</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 169 kcal szénhidr.8,8 g fehérje 17,2 g cukor 0 g zsír 6,8 g só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Juhász Józsefné
Főszakács

Horváth Zsigmond
Élelmezésvezető