

## 2018.JÚNIUS 11-15

Gimnázium 24.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Ráma margarin Tea gyümölcsös Kígyóuborka Olasz felvágott Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 389 kcal      szénhidr.50 g fehérje 8,7 g      cukor 200,2 g zsír 16,7 g      só 0,9 g</p>	<p>Ráma margarin Tej Kifli korpás Méz</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 307 kcal      szénhidr.43,6 g fehérje 9,6 g      cukor 0,1 g zsír 11 g      só 0 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Hot-dog</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 342 kcal      szénhidr.27,7 g fehérje 11,8 g      cukor 200,2 g zsír 20,6 g      só 1,7 g</p>	<p>Ráma margarin Tea gyümölcsös Jégsaláta Tojáskarika Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 321 kcal      szénhidr.49,6 g fehérje 7,4 g      cukor 200,2 g zsír 10,1 g      só 0,9 g</p>	<p>Tej Húskrém Új hagyma Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 204 kcal      szénhidr.28,7 g fehérje 11,6 g      cukor 0 g zsír 4,1 g      só 0 g</p>
<b>Ebéd A</b>	<p>Kapros zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártás Sósburgonya Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1006 kcal      szénhidr.179,2 g fehérje 38,7 g      cukor 250 g zsír 9,4 g      só 1 g</p>	<p>Pásztorleves Vagdalt Kelkáposzta főzelék Kenyér félbarna Túró rúdi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1019 kcal      szénhidr.130 g fehérje 49,3 g      cukor 0 g zsír 29,9 g      só 0,8 g</p>	<p>Brokkoli krémleves Csirkemell filé vadasan Köret tészta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 825 kcal      szénhidr.123,2 g fehérje 50 g      cukor 100,1 g zsír 12,7 g      só 0,9 g</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkecomb Mexikói rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1153 kcal      szénhidr.161,4 g fehérje 76,2 g      cukor 150 g zsír 19,6 g      só 0,7 g</p>	<p>Májgombócleves Aranygaluska Kenyér félbarna Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1308 kcal      szénhidr.208 g fehérje 33,9 g      cukor 550,1 g zsír 35,6 g      só 0,4 g</p>
<b>Ebéd B</b>	<p>Kapros zöldségleves Zöldborsós sertésszelet Párolt rizs Csemege uborka Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 765 kcal      szénhidr.118,1 g fehérje 39,5 g      cukor 0 g zsír 12,7 g      só 0,9 g</p>	<p>Pásztorleves Rakott zöldbab Kenyér félbarna Túró rúdi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, zeller</p> <p>energia 1047 kcal      szénhidr.117,5 g fehérje 48,6 g      cukor 0 g zsír 39,3 g      só 0,6 g</p>	<p>Brokkoli krémleves Roston harcsafilé Vajas burgonya Káposztasaláta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 683 kcal      szénhidr.102,9 g fehérje 39,1 g      cukor 0,1 g zsír 9,3 g      só 0,9 g</p>	<p>Meggyleves Rablóhús Cézársaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 696 kcal      szénhidr.40,2 g fehérje 31,1 g      cukor 150 g zsír 43 g      só 0,1 g</p>	<p>Májgombócleves Túrós csusza Kenyér félbarna Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 998 kcal      szénhidr.163,4 g fehérje 30,9 g      cukor 0 g zsír 21,6 g      só 0,4 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 100 kcal      szénhidr.9,9 g fehérje 2,4 g      cukor 0 g zsír 5,5 g      só 0,1 g</p>	<p>Ráma margarin Retek Turista felvágott Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 326 kcal      szénhidr.29,8 g fehérje 13,1 g      cukor 0,2 g zsír 16,7 g      só 0,9 g</p>	<p>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>	<p>Túrós batyu Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 156 kcal      szénhidr.29,5 g fehérje 4 g      cukor 0 g zsír 1,8 g      só 0 g</p>	<p>Kifli korpás Trappista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 143 kcal      szénhidr.6,1 g fehérje 9,3 g      cukor 0 g zsír 8,6 g      só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Juhász Józsefné  
Főszakács

Horváth Zsigmond  
Élelmezésvezető