

2018. november 5.- november 10.

Gimnázium 45.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	<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 20 g zsír 3,2 g só 1,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Tejeskávé Májusi csemege felvágott Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 488 kcal szénhidr.58,3 g fehérje 17,2 g cukor 15,2 g zsír 20 g só 1,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Eper turmix Ráma margarin Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 885 kcal szénhidr.150,4 g fehérje 30,4 g cukor 0,1 g zsír 15,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Tea narancsos Kifli korpás Kígyóborka Zöldséges felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 369 kcal szénhidr.57,6 g fehérje 7,3 g cukor 25,2 g zsír 12 g só 1,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Tej karamellás Gépsonka Molnárika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 233 kcal szénhidr.20,7 g fehérje 11,4 g cukor 10,1 g zsír 11,4 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös Tojásrántotta Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 258 kcal szénhidr.36,9 g fehérje 10,7 g cukor 20 g zsír 7 g só 1 g</p>
Ebéd A	<p style="text-align: center;">Tárkonyos zöldségleves Milánói makaróni Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.33,4 g fehérje 11,8 g cukor 0 g zsír 6,3 g só 3 g</p>	<p style="text-align: center;">Fokhagyma krémleves levesgyöngy. Paprikás burgonya Vitamin saláta Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 706 kcal szénhidr.83,2 g fehérje 23 g cukor 0,3 g zsír 26,3 g só 5,3 g</p>	<p style="text-align: center;">Csontleves Rántott harcsa kész. Rizskonfetti Tartármártás Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1068 kcal szénhidr.134,1 g fehérje 74 g cukor 6,5 g zsír 40 g só 7,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Görög gyümölcsleves Burger tál Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 1223 kcal szénhidr.165,7 g fehérje 52,8 g cukor 32,8 g zsír 35,5 g só 3,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Frankfurti leves Bécsi fánk Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1221 kcal szénhidr.162,6 g fehérje 37,1 g cukor 0,1 g zsír 42,4 g só 4,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Bakonyi pulykaragu Köret tészta Ivólé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 697 kcal szénhidr.88 g fehérje 39,8 g cukor 0,6 g zsír 18,5 g só 5,7 g</p>
Ebéd B	<p style="text-align: center;">Tárkonyos zöldségleves Marhapörkölt Köret tészta Ecetes dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 809 kcal szénhidr.106,1 g fehérje 48,7 g cukor 0,6 g zsír 17,5 g só 8,7 g</p>	<p style="text-align: center;">Főtt tojás Fokhagyma krémleves levesgyöngy. Sóskamártás Főtt burgonya Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 493 kcal szénhidr.79,8 g fehérje 13,2 g cukor 40,3 g zsír 12,1 g só 6,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Csontleves Lyoni sertésszelet Bulbur Csemege uborka Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 755 kcal szénhidr.77,7 g fehérje 37,3 g cukor 0,5 g zsír 30,5 g só 10,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Görög gyümölcsleves Mazsolás rizs Tandori csirkemell Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 1192 kcal szénhidr.216,8 g fehérje 46,6 g cukor 32 g zsír 10,9 g só 7,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Frankfurti leves Gnocchi tejszínes gombaraguval Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 834 kcal szénhidr.118,5 g fehérje 31,9 g cukor 0,1 g zsír 22,5 g só 6,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Tanyasi gombócleves Makói sertéstarja Pírtott burgonya Álma paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 922 kcal szénhidr.98,5 g fehérje 39,9 g cukor 0,1 g zsír 34,8 g só 8 g</p>
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Croissant Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 125 kcal szénhidr.20 g fehérje 1,7 g cukor 0 g zsír 3,9 g só 0,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Joghurt Perc</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámag, tej</p> <p>energia 205 kcal szénhidr.32,5 g fehérje 6,3 g cukor 0 g zsír 5,2 g só 0,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Körözött Paprika Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 80 kcal szénhidr.15,3 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 0,4 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kifli korpás Paradicsom Vadpástétom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 190 kcal szénhidr.31 g fehérje 8,8 g cukor 0,1 g zsír 3,1 g só 1,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Kakaós csiga Ivólé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 128 kcal szénhidr.15,5 g fehérje 1,9 g cukor 0 g zsír 6,2 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Ráma margarin Párizsi Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 291 kcal szénhidr.31,9 g fehérje 12,5 g cukor 0,2 g zsír 12,3 g só 0,9 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Zdenkó Gergő
Főszakács

Juhász Józsefné
Élelmezésvezető