

## 2018. november 12. – november 16.

Gimnázium 46.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Ráma margarin Tea gyümölcsös Kuglóf Mogyorókrém</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 144 kcal      szénhidr.20,4 g fehérje 0,1 g      cukor 20,1 g zsír 7 g      só 0 g</p>	<p>Tea narancsos Főtt virsli Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 512 kcal      szénhidr.66,3 g fehérje 15,4 g      cukor 25,1 g zsír 19,4 g      só 2,6 g</p>	<p>Ráma margarin Tej Kígyóuborka Párizsi Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 354 kcal      szénhidr.31 g fehérje 20 g      cukor 0,1 g zsír 15,9 g      só 0 g</p>	<p>Ráma margarin Tej karamellás Ciabatta Turista felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 322 kcal      szénhidr.20,7 g fehérje 15,3 g      cukor 10,1 g zsír 19,2 g      só 0 g</p>	<p>Ráma margarin Tej csokis poharas Molnárka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 162 kcal      szénhidr.10,7 g fehérje 6,9 g      cukor 0,1 g zsír 10 g      só 0 g</p>
<b>Ebéd A</b>	<p>Fejtett bableves Pásztortarhonya Csemege uborka Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, zeller</p> <p>energia 1293 kcal      szénhidr.155,4 g fehérje 52,5 g      cukor 1 g zsír 46 g      só 6,3 g</p>	<p>Orjaleves csigatészta Vagdalt Kelkáposzta főzelék Kenyér félbarna Sütemény</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 923 kcal      szénhidr.126,4 g fehérje 44,1 g      cukor 0,8 g zsír 23,1 g      só 9,8 g</p>	<p>Gombakrémleves Bankoki csirkecomb Hagymás burgonyapüré Cékla Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 903 kcal      szénhidr.88,2 g fehérje 74,9 g      cukor 0 g zsír 23,1 g      só 5,4 g</p>	<p>Rántott sertésborda Párolt rizs Őszibarackbefőtt Vitamin saláta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 1089 kcal      szénhidr.161,6 g fehérje 37,8 g      cukor 0 g zsír 29,5 g      só 5 g</p>	<p>Karfiolos csirkeragu leves Vaníliás túros metélt Kenyér félbarna Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 308 kcal      szénhidr.39,1 g fehérje 27,6 g      cukor 0 g zsír 3,4 g      só 1,5 g</p>
<b>Ebéd B</b>	<p>Fejtett bableves Pírított csirkemáj Vajas burgonya Csemege uborka Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, zeller</p> <p>energia 982 kcal      szénhidr.121,9 g fehérje 50,2 g      cukor 0,2 g zsír 26,7 g      só 7,5 g</p>	<p>Orjaleves csigatészta főtt hús Gyümölcsmártás Pírított dara Kenyér félbarna Sütemény</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1033 kcal      szénhidr.132,8 g fehérje 42 g      cukor 23,7 g zsír 33,6 g      só 8,3 g</p>	<p>Gombakrémleves Vasi pecsenye Rizibizi Cékla Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1383 kcal      szénhidr.132,8 g fehérje 42,5 g      cukor 0 g zsír 71,5 g      só 5 g</p>	<p>Kelbimbóleves Sajtos sonkás pulykamell Párolt zöldség Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 646 kcal      szénhidr.52,2 g fehérje 60,3 g      cukor 0,2 g zsír 20 g      só 6,8 g</p>	<p>Karfiolos csirkeragu leves Római spagetti Kenyér félbarna Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1121 kcal      szénhidr.119,4 g fehérje 58,6 g      cukor 0 g zsír 41,9 g      só 6,5 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Diós búrkifli Ivólé</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 219 kcal      szénhidr.22,6 g fehérje 3,7 g      cukor 0 g zsír 12 g      só 0 g</p>	<p>Kifli korpás Kocka sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 185 kcal      szénhidr.31 g fehérje 5,8 g      cukor 0,1 g zsír 4 g      só 1,1 g</p>	<p>Ízes buktá Narancs</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 62 kcal      szénhidr.12,8 g fehérje 0,9 g      cukor 0 g zsír 0 g      só 0 g</p>	<p>Paradicsom Csicseriborsó puffancs-R Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 228 kcal      szénhidr.27,6 g fehérje 5,6 g      cukor 0 g zsír 11 g      só 0,5 g</p>	<p>Ráma margarin Gépsonka Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 232 kcal      szénhidr.29,1 g fehérje 8,8 g      cukor 0,2 g zsír 8,9 g      só 0,9 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Zdenkó Gergő  
Főszakács

Juhász Józsefné  
Élelmezésvezető