

## 2018. november 19. – november 23.

| Gimnázium 47.hét  | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|-------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b>    | <p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös<br/>Melegszendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 481 kcal      szénhidr.48,7 g<br/>fehérje 26 g          cukor 20,6 g<br/>zsír 19,4 g              só 0,2 g</p>  | <p style="text-align: center;">Ráma margarin<br/>Tej poharas<br/>Párizsi<br/>Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 391 kcal      szénhidr.42,5 g<br/>fehérje 19,3 g          cukor 0,2 g<br/>zsír 15,3 g              só 0,9 g</p>   | <p style="text-align: center;">Eper turmix<br/>Ráma margarin<br/>Molnárika<br/>Olasz felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 275 kcal      szénhidr.13 g<br/>fehérje 11 g            cukor 0,1 g<br/>zsír 19,2 g              só 0 g</p>  | <p style="text-align: center;">Tea gyümölcsös<br/>Sonkás rántotta<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 290 kcal      szénhidr.35,2 g<br/>fehérje 13,5 g          cukor 20 g<br/>zsír 10,1 g              só 1 g</p>                                | <p style="text-align: center;">Gyümölcslé 100%<br/>Főtt virsli<br/>Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 402 kcal      szénhidr.39,2 g<br/>fehérje 15,3 g          cukor 0,1 g<br/>zsír 19,4 g              só 2,6 g</p>   |
| <b>Ebéd<br/>A</b> | <p style="text-align: center;">Rántott leves zsemle kocka<br/>Sertés paprikás<br/>Köret tészta<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 1041 kcal      szénhidr.111,9 g<br/>fehérje 41 g            cukor 0 g<br/>zsír 44,4 g              só 7,3 g</p>         | <p style="text-align: center;">Zöldbableves<br/>Sült kolbász<br/>Lencsefőzelék<br/>Kenyér félbarna<br/>Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br/>szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 842 kcal      szénhidr.93,8 g<br/>fehérje 51,9 g          cukor 1,9 g<br/>zsír 26,3 g              só 3,8 g</p>          | <p style="text-align: center;">Erőleves Julienne<br/>Rántott sajt<br/>Párolt rizs<br/>Tartármártás<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br/>szezámmag, szójabab, tej,<br/>tojások, zeller</p> <p>energia 1068 kcal      szénhidr.144,3 g<br/>fehérje 36,2 g          cukor 7,5 g<br/>zsír 36 g                só 7,5 g</p> | <p style="text-align: center;">Bécsi gulyás<br/>Kenyér félbarna<br/>Gyümölcs<br/>Máglyarakás</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén,<br/>tej, tojások</p> <p>energia 999 kcal      szénhidr.129,1 g<br/>fehérje 40 g            cukor 54,8 g<br/>zsír 31 g                só 5,2 g</p> | <p style="text-align: center;">Mentás zöldborsó krémleves<br/>Mátrai borzas<br/>Vajas burgonya<br/>Cékla<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 903 kcal      szénhidr.112,5 g<br/>fehérje 57,1 g          cukor 0,5 g<br/>zsír 20,3 g              só 8 g</p>  |
| <b>Ebéd<br/>B</b> | <p style="text-align: center;">Rántott leves zsemle kocka<br/>Holstein sertésszelet<br/>Párolt rizs<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 974 kcal      szénhidr.111,6 g<br/>fehérje 36,6 g          cukor 0 g<br/>zsír 39,5 g              só 6,7 g</p> | <p style="text-align: center;">Zöldbableves<br/>Pulyka peccsenye<br/>Sárgaborsó főzelék<br/>Kenyér félbarna<br/>Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br/>szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 920 kcal      szénhidr.97,5 g<br/>fehérje 61,6 g          cukor 0,7 g<br/>zsír 28,7 g              só 7,2 g</p> | <p style="text-align: center;">Erőleves Julienne<br/>Harcsa brassói<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal,<br/>tojások, zeller</p> <p>energia 547 kcal      szénhidr.83,1 g<br/>fehérje 37,9 g          cukor 0 g<br/>zsír 2,4 g                só 2 g</p>  | <p style="text-align: center;">Lángos<br/>Bécsi gulyás<br/>Kenyér félbarna<br/>Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1008 kcal      szénhidr.152 g<br/>fehérje 43,3 g          cukor 0 g<br/>zsír 21,9 g              só 4,9 g</p>                        | <p style="text-align: center;">Mentás zöldborsó krémleves<br/>Zabpelyhes-sajtos csirkemell<br/>Cézársaláta<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 689 kcal      szénhidr.46,4 g<br/>fehérje 48,3 g          cukor 0,5 g<br/>zsír 27,4 g              só 5 g</p> |
| <b>Uzsonna</b>    | <p style="text-align: center;">Vaníliás csiga<br/>Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 56 kcal      szénhidr.12,6 g<br/>fehérje 0,7 g          cukor 0 g<br/>zsír 0 g                só 0 g</p>  | <p style="text-align: center;">Padlizsánkém<br/>Paprika<br/>Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 103 kcal      szénhidr.16 g<br/>fehérje 3,6 g          cukor 0 g<br/>zsír 2,5 g                só 1 g</p>  | <p style="text-align: center;">Kifli korpás<br/>Krém túró</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 279 kcal      szénhidr.32,1 g<br/>fehérje 20,4 g          cukor 0,1 g<br/>zsír 7,1 g                só 0,9 g</p>   | <p style="text-align: center;">Ráma margarin<br/>Gépsonka<br/>Paradicsom<br/>Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 239 kcal      szénhidr.30,3 g<br/>fehérje 9,1 g          cukor 0,2 g<br/>zsír 8,9 g                só 0,9 g</p>                            | <p style="text-align: center;">Pogácsa<br/>Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 285 kcal      szénhidr.32,6 g<br/>fehérje 11,7 g          cukor 0 g<br/>zsír 11 g                só 0 g</p>  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Zdenkó Gergő  
Főszakács

Juhász Józsefné  
Élelmészvezető