

2018. november 26. – december 1.

Gimnázium 48.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	<p>Tea gyümölcsös Amerikai hot-dog</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.32,7 g fehérje 14,7 g cukor 27,6 g zsír 20,8 g só 3,6 g</p>	<p>Tej Húskrém Paprika Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 207 kcal szénhidr.28,8 g fehérje 11,9 g cukor 0,1 g zsír 4,2 g só 0 g</p>	<p>Ráma margarin Gépsonka Kakaó Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 435 kcal szénhidr.62,3 g fehérje 17,3 g cukor 20,2 g zsír 12,6 g só 0,9 g</p>	<p>Tea gyümölcsös Club szendvics/almás- sonkás/</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 398 kcal szénhidr.46,9 g fehérje 16,1 g cukor 20 g zsír 15,9 g só 0 g</p>	<p>Tej karamellás Ízes bukta</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 139 kcal szénhidr.20,6 g fehérje 6,8 g cukor 10 g zsír 3 g só 0 g</p>	<p>Jégsaláta Tojáskarika Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 177 kcal szénhidr.29,2 g fehérje 7,3 g cukor 0,1 g zsír 3,1 g só 0,9 g</p>
Ebéd A	<p>Karalábéleves árpagyönggyel. Csikós sertés tokány Köret tészta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 1133 kcal szénhidr.113,7 g fehérje 43,5 g cukor 0,5 g zsír 52,1 g só 10 g</p>	<p>Erdélyi burgonyagombóc leves Sertéssült Burgonyafőzelék Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1109 kcal szénhidr.116 g fehérje 44,9 g cukor 0,1 g zsír 45,5 g só 12 g</p>	<p>Bácskai rizses hús Csemege uborka Kenyér félbarna Gyümölcssaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 934 kcal szénhidr.122,4 g fehérje 34,3 g cukor 0 g zsír 31,2 g só 1 g</p>	<p>Hawai csirkemell Zöldséges kuszkus Káposzta saláta Kenyér félbarna Ivólé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 717 kcal szénhidr.102 g fehérje 51,9 g cukor 20 g zsír 9,7 g só 7,6 g</p>	<p>Jókai bableves Mákos metélt Kenyér félbarna Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1318 kcal szénhidr.191,9 g fehérje 50 g cukor 20,3 g zsír 34,9 g só 8,5 g</p>	<p>Húsleves Csabai töltött karaj Fahéjas szilva Párolt rizs Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1120 kcal szénhidr.139,2 g fehérje 44 g cukor 5,4 g zsír 39,8 g só 10,7 g</p>
Ebéd B	<p>Karalábéleves árpagyönggyel. Zöldborsós sertésszelet Párolt rizs Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 887 kcal szénhidr.117,2 g fehérje 35 g cukor 0,5 g zsír 27,9 g só 11,8 g</p>	<p>Erdélyi burgonyagombóc leves Kolozsvári rakott káposzta Kenyér félbarna Sütemény</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1055 kcal szénhidr.98,8 g fehérje 39,3 g cukor 1,7 g zsír 52,7 g só 10,9 g</p>	<p>Csontleves tojásmetélttel Eszterházy marhatokány Köret tészta Kenyér félbarna Gyümölcssaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 828 kcal szénhidr.122,4 g fehérje 50,2 g cukor 0,4 g zsír 12,5 g só 10,8 g</p>	<p>Kelbimbóleves Görög borda rántva. Burgonyapüré Káposztasaláta Kenyér félbarna Ivólé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1272 kcal szénhidr.171,7 g fehérje 53,6 g cukor 20,2 g zsír 35,9 g só 10,3 g</p>	<p>Jókai bableves Tojásos galuska fejes saláta Kenyér félbarna Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1481 kcal szénhidr.239,2 g fehérje 55,9 g cukor 10,3 g zsír 28,8 g só 11,5 g</p>	<p>Húsleves BBQ csirkecomb Amerikai káposztasaláta Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 803 kcal szénhidr.59,6 g fehérje 69 g cukor 10,7 g zsír 29,8 g só 8,3 g</p>
Uzsonna	<p>uborka kígyó Ráma margarin Trappista sajt Zsemle korpás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 692 kcal szénhidr.82,9 g fehérje 44 g cukor 0,2 g zsír 19 g só 0,9 g</p>	<p>Csokis csiga Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 184 kcal szénhidr.28,1 g fehérje 2,6 g cukor 0 g zsír 6,2 g só 0 g</p>	<p>Ráma margarin Rákóczi szalámi Kenyér félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 295 kcal szénhidr.14,5 g fehérje 10,5 g cukor 0,1 g zsír 21,1 g só 0 g</p>	<p>Gyümölcsle 100% Fánk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 411 kcal szénhidr.62 g fehérje 10,1 g cukor 3 g zsír 12,4 g só 0 g</p>	<p>Kenőmájas Kifli korpás Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.29,6 g fehérje 9,3 g cukor 0,1 g zsír 8,8 g só 0,9 g</p>	<p>Croissant</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 63 kcal szénhidr.6 g fehérje 0,9 g cukor 0 g zsír 3,9 g só 0,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Zdenkó Gergő
Főszakács

Juhász Józsefné
Élelmezésvezető