

## ÉTLAP FELNŐTT/ GIMNÁZIUMI

42. hét 2017.10.16-10.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>A menü</b>	Reszeltészta leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Gyümölcs	Karfiollevés Hentestokány Párolt rizs	Tárkonyos csirkeragu leves Gránátos kocka Csemege uborka	Paradicsomlevés betűtésztával Budapest máj Főtt burgonya Csalamádé	Szilvaleves Szezámagos rántott halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás kefirrel
	energia: 709 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,1 g só: 2,8 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,9 g só: 5,5 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 5 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 39 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g só: 6,5 g	energia: 1167 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 38 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 56 g / 8,8 g só: 3,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; mustár Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; mustár; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; mustár	Allergének: tojás; szezám; tejtermék, laktóz; hal; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
<b>B menü</b>	Reszeltészta leves Hawaii csirkemell Párolt rizs Gyümölcs	Karfiollevés Stefánia vagdalt Hagymás tört burgonya Csalamádé	Tárkonyos csirkeragu leves Darás metélt	Paradicsomlevés betűtésztával Rakott kelkáposzta	Szilvaleves Brassói aprópecsenye Cékla
	energia: 855 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 51 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,9 g só: 3 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g só: 10,2 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 34 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,7 g só: 2,6 g	energia: 769 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,4 g só: 3,2 g	energia: 858 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 28 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 42 g / 12 g só: 3,1 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén