Jurisics Miklós Gimnázium

Étlap

2022. január 24 - 2022. január 28

Étkezés	2022.01.24 Hétfõ	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
Reggeli	Bajor rozskenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7], póréhagymás vajkrém [7]	Tejbedara kakaó szórattal [1,7]	Tojáskrém [3,7,10], Tea, Francia kenyér [1,3,7], retek	Fõtt virsli [6], Ketchup, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]	Teljes kiõrlésû kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Tej 1,5% [7], Uborka
Tízórai	Fahéjas croissant [1,3,6,7]	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Gyümölcs joghurt [7]	Túrós táska [1,3,7]	Natúr joghurt [7]
Ebéd	Tavaszi karalábéleves tésztával [1,7,9], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Csontleves cérnametélttel [1], Gyümölcs, Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]	Brokkolikrém leves [1,3,7], Rántott sertés karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Vitamin saláta	Vajgaluska leves [1,3], Tökfõzelék [1,7], Fasírt csirkéből [1,3,7]	Jókai bableves [1,7,9], Szilvalekváros gombóc [1,3]
Uzsonna	alma	Kiwi	Banán	Mandarin	Körte
Vacsora	Baconös sült csirkemell, Petrezselymes rizs	Korpás zsemle [1,3,7], Kolbászkrém [7,10], Paradicsom	Graham kenyér [1,3,7], Csirkés cézár saláta [1,3,7]	Sonkás pizza [1,3,7]	Kockasajt [7], kifli [1,3]
Energia:	2 325,17kcal	2 166,76kcal	2 065,28kcal	2 120,96kcal	2 084,30kcal
Zsír:	93,99g	70,69g	70,43g	80,24g	69,88g
Fehérje:	95,04g	89,75g	97,26g	98,16g	85,50g
Szénhidrát:	269,24g	282,60g	248,27g	251,40g	274,89g
Só:	9,56g	7,53g	10,17g	8,50g	7,86g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezetõ: Tóth Viola
Fõszakács: Köbli Zsolt, Hérincs Gábor
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu