

Hétfő 2021.02.22	Kedd 2021.02.23	Szerda 2021.02.24	Csütörtök 2021.02.25	Péntek 2021.02.26
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Multivitaminos margarin Piknik szalámi (06.) E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g)	Tej (07.) Vajas bagette (01,07.) E: 979(Kj) 234(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin light Szendvics sonka (06.) Kigyó uborka E: 926(Kj) 221(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Kakaó (07.) Foszlós kalács (01,03.) Margarin E:1 485(Kj) 355(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Majonéz tojáspástétom (03,10,07.) Lilahagyma E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 7(g)Kol: 42(g)Sz: 39(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)
Ebéd Tárkonyos csirkeraguleves (07.) Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet E:3 091(Kj) 739(KCal) F: 34(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsír: 50(g)Cuk: 30(g)Só:2,00(g)	Paradicsom leves (01,09.) Sertésflekken (01.) Párolt lilakáposzta almával Tört burgonya E:1 996(Kj) 478(KCal) F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 71(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:4,00(g)	Zöldség leves (09,01.) Kukoricás pulykaragu (01.) Bulgur (01.) E:1 951(Kj) 467(KCal) F: 21(g)Kol: 5(g)Sz: 45(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g)	Tojás leves (03,01.) Sólet árpagyönggyel, füstölt hússal (01,06.) Kenyér (01.) Gyümölcs E:2 605(Kj) 623(KCal) F: 34(g)Kol:162(g)Sz: 87(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)	Tarhonya leves (01.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10) E:4 039(Kj) 966(KCal) F: 44(g)Kol:135(g)Sz:222(g) Zsír: 33(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g)
Uzsonna Kenyér (01.) Natúr vajkrém (07.) Kávia paprika E: 721(Kj) 172(KCal) F: 6(g)Kol: 3(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin light Párizsi felvágott (06.) Paradicsom E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 26(g)Sz: 8(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kenyér (01.) Magyoroákrém (08.) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kenyér (01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.) E: 723(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)

01=Glutén,02=Ráknfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csílagfűt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 8.hét

2021.02.22-26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tej, tojás mentes	Ebéd	TM Tárkonyos csirke raguleves GM Darás metélt Gyümölcs öntet	Paradicsom leves Sertés flekken Tört burgonya Almás lilakáposzta	Zöldség leves TM Őszibarackos pulykaragu Párolt rizs	Köménymag leves TM Sólet füstölt hússal Kenyér Gyümölcs	GM Lebbencs leves Natúr halfilé Petrezselymes rizs
Glutén mentes	Ebéd	GM Tárkonyos csirke raguleves GM Mákos metélt	GM Paradicsom leves Sertés flekken Tört burgonya Almás lilakáposzta	Zöldség leves GM Őszibarackos pulykaragu Párolt rizs	GM Köménymag leves GM Sólet füstölt hússal GM Kenyér Gyümölcs	GM Lebbencs leves Natúr halfilé Petrezselymes rizs