

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14	Szerda 2021.09.15	Csütörtök 2021.09.16	Péntek 2021.09.17
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Májkrém E:1 113(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 8(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Tej (07.) Briós (01.03.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin light Kométa olasz felvágott (06.) Kigvó uborka E:1 429(Kj) 342(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 7(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Tejeskávé (07.) Vajas zsemle (01.) E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 41(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Snidlinges körözött (07.) Lilahagyma E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol: 19(g)Sz: 13(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)
Ebéd Citromos zöldbab leves (01.09.03.) Palermói csirkemell csikok (06.) Orsótészta(durum) (01.03.) E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 42(g)Kol: 59(g)Sz: 95(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g)	Fahéjas almaleves (01.07.) Pusztapörkölt Jégsaláta E:2 522(Kj) 603(KCal) F: 20(g)Kol: 47(g)Sz: 71(g) Zsír: 20(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g)	Bazsalikomos paradicsom leves (01.03.06.) Rántott halrudak (01.03.04.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07.10.) E:3 235(Kj) 774(KCal) F: 42(g)Kol: 58(g)Sz:202(g) Zsír: 18(g)Cuk: 11(g)Só:3,00(g)	Májgaluska leves (01.03.) Kelkáposzta főzelék (01.) Grill virsli (06.) Gyümölcs E:1 775(Kj) 425(KCal) F: 25(g)Kol: 59(g)Sz: 43(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)	Lebbencs leves (01.03.) Mákos metélt (01.03.) E:3 320(Kj) 794(KCal) F: 27(g)Kol: 23(g)Sz: 65(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g)
Üzsonna Kenyer (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07.) Paprika E: 717(Kj) 171(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Sült húsos pástétom Savanyú káposzta E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 8(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)	Foszlós kalács (01.03.) Vajas-méz E: 966(Kj) 231(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Margarin light Zala felvágott (06.) E: 709(Kj) 170(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kifli (01.07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 37.hét

2021.09.13-09.17

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Citromos zöldbab leves Palermói csirkemell csikok GMTésztaköret	Fahéjas almaleves Pusztapörkölt Jégsaláta	Bazsalikomos paradicsom leves Grill csirkecomb Párolt rizs Párolt bébirépa	Csont leves Kelkáposzta főzelék Virsli Gyümölcs	Burgonya leves Fokhagymás sertés szelet Párolt rizs
	Ebéd	Citromos zöldbab leves Palermói csirkemell csikok GM Tésztaköret	Fahéjas almaleves Pusztapörkölt Jégsaláta	Bazsalikomos paradicsom leves Grill csirkecomb Párolt rizs Párolt bébirépa	Csont leves GM Kelkáposzta főzelék Virsli Gyümölcs	Burgonya leves Fokhagymás sertés szelet Párolt rizs
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Citromos zöldbab leves Palermói csirkemell csikok GM Tésztaköret	Fahéjas almaleves Pusztapörkölt Jégsaláta	Bazsalikomos paradicsom leves Grill csirkecomb Párolt rizs Párolt bébirépa	Csont leves GM Kelkáposzta főzelék Virsli Gyümölcs	Burgonya leves Fokhagymás sertés szelet Párolt rizs
	Ebéd	Citromos zöldbab leves Palermói csirkemell csikok GM Tésztaköret	Fahéjas almaleves Pusztapörkölt Jégsaláta	Bazsalikomos paradicsom leves Grill csirkecomb Párolt rizs Párolt bébirépa	Csont leves GM Kelkáposzta főzelék Virsli Gyümölcs	Burgonya leves Fokhagymás sertés szelet Párolt rizs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk