

Hétfő 2021.09.27	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kegyér (01.) Multivitaminos margarin Alpesi szalámi (06.) E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 6(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Bagette (01,07.) E: 979(Kj) 234(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin light Kaiser turista szalámi (06.) Retek E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 36(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakao (07.) Vajas kalács(01,03.) E:1 051(Kj) 252(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kegyér (01.) Padlizsánkrem (10,07.) Paradicsom E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Pirított zsemlekocka (01.) Csikós tojásvaj (07.) Cepfocská térszálkőret (01,03.) E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 23(g)Kol: 75(g)Sz: 89(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves csigatésztaival (01,03.) Tárkonyos-tejszínes burgonya főzelék (01,07.) Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs E:2 722(Kj) 651(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz: 57(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csurgott tojásleves Szárnyas rizottó Reszelt sajt (07.) E:1 574(Kj) 376(KCal) F: 36(g)Kol:166(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejszínes erdei gyümölcsleves Grill csirkemomb Petrezselymes burgonya Mongol káposzta saláta E:1 775(Kj) 425(KCal) F: 11(g)Kol: 16(g)Sz: 59(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges tarkabableves Juhfűtő galuskával (01,03,07.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet(07,01.) E:3 777(Kj) 904(KCal) F: 44(g)Kol:203(g)Sz:102(g) Zsir: 29(g)Cuk: 8(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér(01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika E: 934(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Félbarna kenyér(01.) Margarin Sajtos párizsi (06,07.) E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 17(g)Kol: 32(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Graham kenyér(01.) Vaníliás túrókrém E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Korpás kenyér (01.) Margarin light Üzsonna sonka (06.) Sárgarépa hasáb E:1 000(Kj) 239(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Rozsos kifli (01.) Kefir (07.) E: 607(Kj) 145(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 39.hét

2021.09.27-10.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	TM Fokhagyma krémleves Sertés pörkölt Párolt rizs Savanyúság	Csont leves TM Tárkonyos burgonya főzelék Sült debreceni Gyümölcs	Köménymag leves Párolt zöldségek pulyka hússal	Fahéjas erdei gyümölcs leves Brassói aprópecsenye Sült burgonya	Zöldséges tarkabab leves GM Mákos metélt
Glutén mentes	Ebéd	GM Fokhagyma krémleves Sertés pörkölt Párolt rizs Savanyúság	Csont leves GM Tárkonyos burgonya főzelék Sült debreceni Gyümölcs	Köménymag leves Párolt zöldségek pulyka hússal	Fahéjas erdei gyümölcs leves Brassói aprópecsenye Sült burgonya	Zöldséges tarkabab leves GM Mákos metélt
Tej-Tojás mentes	Ebéd	TM Fokhagyma krémleves Sertés pörkölt Párolt rizs Savanyúság	Csont leves TM Tárkonyos burgonya főzelék Sült debreceni Gyümölcs	Köménymag leves Párolt zöldségek pulyka hússal	Fahéjas erdei gyümölcs leves Brassói aprópecsenye Sült burgonya	Zöldséges tarkabab leves GM Mákos metélt

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk