

# Étlap ( Iskola )

2022.01.03 - 2022.01.09.

<b>Hétfő</b> 2022.01.03	<b>Kedd</b> 2022.01.04	<b>Szerda</b> 2022.01.05	<b>Csütörtök</b> 2022.01.06	<b>Péntek</b> 2022.01.07
<b>Tízórai</b> Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.)  E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Koi: 24(g)S:z: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrém (07.)  E: 987(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Koi: 12(g)S:z: 7(g) Zsir: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Teljes kiőrlésű kenyér Margarin light Kométa olasz felvágott (06.) Jégcsap rettek  E:1 563(Kj) 374(KCal) F: 12(g)Koi: 40(g)S:z: 9(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejeskávé (07.)</b> Hosszu vágott zsemle (01.)  E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Koi: 28(g)S:z: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs tea</b> Kenyer (01.) Tömles sajtkrém Sárgarépa hasáb  E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 11(g)Koi: 43(g)S:z: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Tojás leves (03,01.) Zöldborsó főzelék Grill virsli (06.)  E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 25(g)Koi:158(g)S:z: 37(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Alföldi gulyásleves (09.)</b> Káposztás kocka (01,03.)  E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 30(g)Koi: 93(g)S:z:121(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Polenta galuska leves (09,01,03.)</b> Paradicsommártás (01,09.) Főtt hús Főtt burgonya  E:1 950(Kj) 466(KCal) F: 15(g)Koi: 68(g)S:z: 70(g) Zsir: 6(g)Cuk: 12(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Karfiol leves (01,03.)</b> Hentes tokány (06.) Párolt rizsköret Gyümölcs  E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 34(g)Koi: 60(g)S:z:203(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kapros zöldségleves (09,01.)</b> Sólet árpagyönggyel, füstölt hússal (01,06.) Kenyer (01.)  E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 33(g)Koi: 57(g)S:z: 86(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Úszóna</b> Kenyer (01.) Kenőmájás  E: 847(Kj) 203(KCal) F: 7(g)Koi: 34(g)S:z: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Kenyer (01.)</b> Margarin Párizsi felvágott (06.) Kigyó uborka  E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Koi: 23(g)S:z: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Foszlós kalács (01,03.)</b> Vaníliás krennőró (07.)  E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Koi: 20(g)S:z: 87(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Félbarna kenyér (01.)</b> Sonkakerém (06.)  E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 20(g)Koi: 16(g)S:z: 45(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	<b>Málnás ricsos (01,03.)</b>  E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)S:z: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmézszevető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 1.hét

2022.01.03-01.07

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Zöldborsó főzelék Grill virsli	Alföldi gulyás leves GM Káposztás kocka	Csont leves Paradicsommártás Főtt hús Főtt burgonya	Karfiol leves Hentes tokány Rizs köret Gyümölcs	Kapros zöldség leves Sólet füstölt hússal Kenyer
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Zöldborsó főzelék Grill virsli	Alföldi gulyás leves GM Káposztás kocka	Csont leves Paradicsommártás Főtt hús Főtt burgonya	Karfiol leves Hentes tokány Rizs köret Gyümölcs	Kapros zöldség leves Sólet füstölt hússal GM Kenyer
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Zöldborsó főzelék Grill virsli	Alföldi gulyás leves GM Káposztás kocka	Csont leves Paradicsommártás Főtt hús Főtt burgonya	Karfiol leves Hentes tokány Rizs köret Gyümölcs	Kapros zöldség leves Sólet füstölt hússal Kenyer

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk