

# Étlap ( Iskola )

2022.01.10 - 2022.01.16.

| Hétfő<br>2022.01.10   | Kedd<br>2022.01.11.   | Szerda<br>2022.01.12.  | Csütörtök<br>2022.01.13.   | Péntek<br>2022.01.14.  |
|---|---|--|--|--|
| <b>Tízórai</b><br>Gyümölcs tea<br>Tejes kiórlésű kenyér<br>Multivitaminos margarin<br>Alpesi szalámi (06.)<br><br>E:1 390(Kj) 333(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | <b>Tej (07.)</b><br>Kakaós molnárika (01,03.)<br><br>E:1 303(Kj) 312(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>Gyümölcs tea</b><br>Tejes kiórlésű kenyér<br>Margarin light<br>Zala felvágott (06.)<br><br>E:1 019(Kj) 244(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>Kakao (07.)</b><br>Tejes kifli<br><br>E:1 460(Kj) 349(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>Gyümölcs tea</b><br>Tejes kiórlésű kenyér<br>Snidlinges körözött<br>Lilahagyma<br><br>E:1 386(Kj) 332(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 17(g)<br>Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)S6:1,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |
| <b>Ebéd</b><br>Paradicsom leves (01,09.)<br>Bácskai rizseshús<br>Csemege uborka<br><br>E:1 855(Kj) 444(KCal)<br>F: 22(g)Kol: 39(g)Sz:134(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)S6:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                             | <b>Bakonyi betyárleves (06,07,01.)</b><br>Piskóta kocka (03,01,07.)<br>Csoki öntet(07,01.)<br><br>E:2 711(Kj) 648(KCal)<br>F: 23(g)Kol:213(g)Sz: 52(g)<br>Zsír: 31(g)Cuk: 8(g)S6:1,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | <b>Lebbencs leves (01,03.)</b><br>Kapros tökfőzelék<br>Zöldséges hásgolyó<br>Gyümölcs<br><br>E:2 389(Kj) 572(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 92(g)Sz: 73(g)<br>Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)S6:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | <b>Jókai zöldbab leves (01,09.)</b><br>Milánói makaróni (01,07,06.)<br>Reszelt sajt (07.)<br><br>E:2 383(Kj) 570(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g)<br>Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)S6:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | <b>Erdei gyümölcs leves (07,01.)</b><br>Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.)<br>Párolt rizskörlet<br>Tartár mártás (07,10.)<br><br>E:2 576(Kj) 616(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 18(g)Sz:177(g)<br>Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)S6:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| <b>Üzsonna</b><br>Kenyér (01.)<br>Zöldfűszeresvajkrém<br>Paprika<br><br>E: 717(Kj) 171(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>Félbarna kenyér (01.)</b><br>Margarin light<br>Zöldséges felvágott (06.)<br><br>E: 958(Kj) 239(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)                   | <b>Kenyér (01.)</b><br>Margarin<br>Méz<br><br>E:1 054(Kj) 252(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   | <b>Kenyér (01.)</b><br>Házi kolbászkrém<br>Kigyó uborka<br><br>E: 729(Kj) 175(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                       | <b>Fahéjas csiga (01,03.)</b><br><br>E:1 075(Kj) 257(KCal)<br>F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)   |

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 2.hét

2022.01.10-01.14

|                         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|-------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Tejmentes</b>        | <b>Ebéd</b><br>Paradicsom leves<br>Bácskai rizseshús<br>Csemege uborka | <b>Bakonyi betyárleves</b><br>Tejberizs rizstejből<br>Kakaó szórát | <b>Burgonya leves</b><br>Kapros tökfőzelék<br>Natúr szelet<br>Gyümölcs | <b>Jókai zöldbab leves</b><br>GM Milánói makaróni                 | <b>Erdei gyümölcs leves</b><br>Sült csirkecomb<br>Párolt rizskörlet |
| <b>Glutén mentes</b>    | <b>Ebéd</b><br>Paradicsom leves<br>Bácskai rizseshús<br>Csemege uborka | <b>Bakonyi betyárleves</b><br>Tejberizs rizstejből<br>Kakaó szórát | <b>Burgonya leves</b><br>Kapros tökfőzelék<br>Natúr szelet<br>Gyümölcs | <b>Jókai zöldbab leves</b><br>GM Milánói makaróni<br>Reszelt sajt | <b>Erdei gyümölcs leves</b><br>Sült csirkecomb<br>Párolt rizskörlet |
| <b>Tej-Tojás mentes</b> | <b>Ebéd</b><br>Paradicsom leves<br>Bácskai rizseshús<br>Csemege uborka | <b>Bakonyi betyárleves</b><br>Tejberizs rizstejből<br>Kakaó szórát | <b>Burgonya leves</b><br>Kapros tökfőzelék<br>Natúr szelet<br>Gyümölcs | <b>Jókai zöldbab leves</b><br>GM Milánói makaróni                 | <b>Erdei gyümölcs leves</b><br>Sült csirkecomb<br>Párolt rizskörlet |

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk