

Étlap (Iskola)

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Multivitáminos margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 316(Kj) 363(KCal) F: 16(g)Koi: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Tej (07.) Sajtos pogácsa (01,07,03.) E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 20(g)Koi: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Tojáspástétom (03,10.) Lilahagyma E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 9(g)Koi: 63(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell(07.) Vajas kenyér (01.) E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyer (01.) Szardíniakrém (04.) E:2 054(Kj) 491(KCal) F: 27(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Palermói csirkeemell csikok (06.) Bulgur (01.) E:1 343(Kj) 369(KCal) F: 30(g)Koi: 23(g)Sz: 53(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Székelykáposzta (01,07.) Kenyer (01.) E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 20(g)Koi: 30(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Babgulyás (01.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 99(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldborsó leves (01,09.) Sajttal töltött pulyka (01,07.) Párolt rizskéret Saláta E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 47(g)Koi: 71(g)Sz: 174(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos zöldbab leves Spenót (07,01.) Sült virsli (06.) Kenyer (01.) Túró rudi (07.) E:3 300(Kj) 790(KCal) F: 37(g)Koi:145(g)Sz: 72(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyer (01.) Sajtkrém (07.) Paprika E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 8(g)Koi: 18(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér Mogyorókrém (08.) E:1 122(Kj) 268(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sonkás szendvics (01,06.) Saláta levél E:1 022(Kj) 244(KCal) F: 15(g)Koi: 18(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin light Uborkás felvágott (06.) E:1 564(Kj) 374(KCal) F: 19(g)Koi: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmezésvetető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 3.hét

2022.01.17-01.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Székely káposzta Kenyer Gyümölcs	Babgulyás GM Diós metélt	Zöldborsó leves Sült csirkecomb Zöldséges rizs	Citromos zöldbab leves Spenót Virsli Kenyer Gyümölcs
Gluténmentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Székely káposzta GM Kenyer Gyümölcs	Babgulyás GM Diós metélt	Zöldborsó leves Sült csirkecomb Zöldséges rizs	Citromos zöldbab leves Spenót Virsli GM Kenyer Gyümölcs
Tej-Tojásmentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Székely káposzta Kenyer Gyümölcs	Babgulyás GM Diós metélt	Zöldborsó leves Sült csirkecomb Zöldséges rizs	Citromos zöldbab leves Spenót Virsli Kenyer Gyümölcs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk