

Étlap (Iskola)
2022.01.24 - 2022.01.30.

Hétfő 2022.01.24	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájás E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Vajas-lehárós kenyér (01.) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Margarin light Soproni felvágott (06.) E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 12(g)Kol: 18(g)Sz: 7(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Kifli (01,07.) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd Karálbé leves Csikós tokány (07.) Orsóteszta(darum) (01,03.) E:1 670(Kj) 399(KCal) F: 16(g)Kol: 62(g)Sz: 58(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldség leves (09,01.) Serpényős burgonya virslivel (01.) Savanyúság E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 13(g)Kol: 11(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Paradicsomos káposzta fozelék (01.) Ovári roló (03,01.) Erdői gyümölcs lekvárral töltött fánk (01,03.) E:2 996(Kj) 717(KCal) F: 27(g)Kol: 59(g)Sz:102(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves(01,03.) Rántott borsó (01,03.) Párolt rizskéret Vajon pároltkarotta E:3 033(Kj) 726(KCal) F: 40(g)Kol:116(g)Sz:213(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Üzsonna Kenyer (01.) Magyaros vajkrém (07.) Kigyó uborka E: 953(Kj) 228(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Margarin light Üzsonna sonka (06.) Paprika E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 14(g)Kol: 16(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Sült kecsaszir Jégcsap retek E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 33(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyer (01.) Oszibarackos túrókrém E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 4.hét

2022.01.24-01.28

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Karálbé leves Csikós tokány GM Tésztaköret	Zöldség leves Serpényős burgonya virslivel Savanyúság	Burgonya leves Paradicsomos káposzta Sült csirkemell Gesztli rudi	Csont leves Bakonyi sertésborda Párolt rizs	
Glutén mentes	Ebéd	Karálbé leves Csikós tokány GM Tésztaköret	Zöldség leves Serpényős burgonya virslivel Savanyúság	Burgonya leves Paradicsomos káposzta Sült csirkemell Gesztli rudi	Csont leves Bakonyi sertésborda Párolt rizs	
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Karálbé leves Csikós tokány GM Tésztaköret	Zöldség leves Serpényős burgonya virslivel Savanyúság	Burgonya leves Paradicsomos káposzta Sült csirkemell Gesztli rudi	Csont leves Bakonyi sertésborda Párolt rizs	

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk