

Hétfő 2022.05.23	Kedd 2022.05.24.	Szerda 2022.05.25.	Csütörtök 2022.05.26.	Péntek 2022.05.27.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Multivitáminos margarin Diókecsmege felvágott (06.) E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 19(g)Kol: 24(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin light Szeadvics sonka (06.) Sárgarépa hasáb E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell(07.) Egyenes tejes kifli E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsir: 4(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)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekecska (01.) Mexikói csirkeragu Szarvaeska tésztafőzet (01,03.) E:1 501(Kj) 359(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 62(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertésbecsinált leves (09,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet(07,01.) E:1 846(Kj) 442(KCal) F: 19(g)Kol:138(g)Sz: 42(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Daragaluska leves (09,01,03.) Tejszínes brokkoli mártás Zabpelyhes húsgombóc (01,03.) Főtt burgonya Áfonyás müzliszelet (01.) E:1 887(Kj) 451(KCal) F: 19(g)Kol:134(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Joghurtos gomba leves (07.) Sajttal öllötöt pulyka (01,07.) Párolt rizskörlet Vajas-kukoricás répakorong (07.) E:2 469(Kj) 591(KCal) F: 46(g)Kol: 74(g)Sz:172(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Brassói aprópecsenye Savanyúság Gyümölcs E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz: 65(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Összenta Kenyer (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Kigyó uborka E: 693(Kj) 166(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin light Köpé szelet (06.) Paradicsom E: 902(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Oszibarackos túrókrém E:1 034(Kj) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin light Tavaszi felvágott (06.) Papika E: 891(Kj) 213(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Túrós táska (01,03,07.) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gluténmentes,02=Halmentes,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 21.hét

2022.05.23-05.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Köménymag leves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Sertésbecsinált leves GM Mákos metélt	Csont leves Brokkoli mártás Húsgombóc Főtt burgonya Gyümölcs	Gomba leves Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt répakorong	GM Tarhonya leves Sólet füstölt hússal Kenyer Gyümölcs
Gluténmentes	Ebéd	Köménymag leves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Sertésbecsinált leves GM Mákos metélt	Csont leves Brokkoli mártás Húsgombóc Főtt burgonya Gyümölcs	Gomba leves Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt répakorong	GM Tarhonya leves Sólet füstölt hússal Kenyer Gyümölcs
Tej-Tojásmentes	Ebéd	Köménymag leves Mexikói csirkeragu Párolt rizs	Sertésbecsinált leves GM Mákos metélt	Csont leves Brokkoli mártás Húsgombóc Főtt burgonya Gyümölcs	Gomba leves Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt répakorong	GM Tarhonya leves Sólet füstölt hússal Kenyer Gyümölcs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk