

Hétfő 2022.05.30	Kedd 2022.05.31.	Szerda 2022.06.01.	Csütörtök 2022.06.02.	Péntek 2022.06.03.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Kaiser májas E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 10(g)Kol:140(g)Sz: 9(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Vajas zsemle (01.) E:1 131(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 41(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Felbarna kenyér (01.) Margarin light Párizsi felragott (06.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 16(g)Kol: 26(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Kakao (07.) Korpás kifli (01.) E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Körözött (07,01,03.) Lilahagyma E:1 336(Kj) 320(KCal) F: 13(g)Kol: 19(g)Sz: 14(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Karaté leves Bugaci tokány (06.) Szarvascska tésztaköret (01,03.) Balaton szelet (01,07.) E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 25(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Sertésborda heentes módra Bulgur (01.) Gyümölcs E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Mákos metélt (01,03.) E:3 360(Kj) 804(KCal) F: 29(g)Kol: 47(g)Sz: 33(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:2,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves(01,03.) Paradicsomos burgonya főzelék (07,01,03.) Csirkemell nuggets (03,01.) Túró rudi(07.) E:2 899(Kj) 693(KCal) F: 32(g)Kol: 54(g)Sz:127(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Erdei gyümölcs leves (07,01.) Rántott 100%-os Frostá halrudak (04.) Párolt rizsköret Majonézes káposzta saláta (07.) E:2 590(Kj) 620(KCal) F: 22(g)Kol: 11(g)Sz:180(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika E:1 044(Kj) 250(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felragott (06.) Kigyó uborka E: 870(Kj) 208(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Margarin Lekvár E: 853(Kj) 204(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin light Uzsonna sonka (06.) Sárgarépa hasáb E:1 182(Kj) 283(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcsös joghurt (07.) Abonett (01.) E:1 458(Kj) 349(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) 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,

Élelmiszerjelölés

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 22.hét

2022.05.30-06.03

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Karaté leves Bugaczi tokány GM Tésztaköret Gyümölcs	Paradicsom leves Brassói aprópecsenye Csemege uborka	Frankfurti leves GM Mákos metélt	Csont leves Paradicsomos burgonya főzelék Natúr szelet Gyümölcs	Erdei gyümölcs leves Natúr harcsafilé Párolt rizs Káposzta saláta
Glutén mentes	Ebéd	Karaté leves Bugaczi tokány GM Tésztaköret Gyümölcs	Paradicsom leves Brassói aprópecsenye Csemege uborka	Frankfurti leves GM Mákos metélt	Csont leves Paradicsomos burgonya főzelék Natúr szelet Gyümölcs	Erdei gyümölcs leves Natúr harcsafilé Párolt rizs Káposzta saláta
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Karaté leves Bugaczi tokány GM Tésztaköret Gyümölcs	Paradicsom leves Brassói aprópecsenye Csemege uborka	Frankfurti leves GM Mákos metélt	Csont leves Paradicsomos burgonya főzelék Natúr szelet Gyümölcs	Erdei gyümölcs leves Natúr harcsafilé Párolt rizs Káposzta saláta

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk