

Hétfő 2023.09.18.	Kedd 2023.09.19.	Szerda 2023.09.20.	Csütörtök 2023.09.21.	Péntek 2023.09.22.
Tízórai Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Paprikás szalámi (06.) E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 3(g)Sz: 7(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Búls (01,03.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Korpis zsemle (01.) Margarin Csirkemell csemege (06.) Saláta levél E: 783(Kj) 187(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Foszltó: kalács (01,03.) E:1 405(Kj) 337(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 44(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Felvagott (06.) Lilahagyma E:1 762(Kj) 422(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 52(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ébéd Tejfölös karfiol leves Mexikói rizssesbú: E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 67(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertés raguleves Tejbedara (07,01.) Kakaó szórás E:1 746(Kj) 418(KCal) F: 15(g)Kol: 54(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarkonya leves (01.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Csirkemell nuggets (03,01.) Gyümölcsös müzli szelet (01.) E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 31(g)Kol: 10(g)Sz:107(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés karaj (01.) Gyümölcs mártás (07,01.) Főtt burgonya E:2 415(Kj) 579(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros gombaleves (01,09.) Rántott halrudak (01,03,04.) Párolt rizsköröt Tartár mártás (07,10.) E:2 867(Kj) 686(KCal) F: 41(g)Kol: 50(g)Sz:184(g) Zsir: 35(g)Cuk: 2(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Méz E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 9(g)Kol: 21(g)Sz: 35(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) E: 876(Kj) 210(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Uzsonna 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)	Csokis puding (07.) E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 38.hét

2023.09.18-09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Karfiol leves Mexikói zöldséges rizseshús	Raguleves Mákos metélt	Burgonya leves Zöldbab főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Húsleves Sertés karaj Főtt burgonya Gyümölcs mártás	Magyaros gombaleves Afrikai harcsafilé Párolt rizsköret
Glutén mentes	Ebéd	Karfiol leves Mexikói zöldséges rizseshús	Raguleves GM Mákos metélt	Burgonya leves Zöldbab főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Húsleves Sertés karaj Főtt burgonya Gyümölcs mártás	Magyaros gombaleves Afrikai harcsafilé Párolt rizsköret
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Karfiol leves Mexikói zöldséges rizseshús	Raguleves GM Mákos metélt	Burgonya leves Zöldbab főzelék Sült csirkemell Gyümölcs	Húsleves Sertés karaj Főtt burgonya Gyümölcs mártás	Magyaros gombaleves Afrikai harcsafilé Párolt rizsköret

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk