

Hétfő 2024.03.25	Kedd 2024.03.26	Szerda 2024.03.27	Csütörtök 2024.03.28	Péntek 2024.03.29
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák esemege (06.) Kigyó uborka  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Diós tehercs  E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Búzakorpás diák zsemle Margarin Soproni felvágott (06.) Paprika  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 26(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
<b>Ebéd</b> Sárgaborsó leves (01.) Tavaszi csirkeemell ragu (01.) Bulgur (01.)  E: 972(Kj) 232(KCal) F: 25(g)Kol: 5(g)Sz: 29(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Paradicsommártás (01,09.) Hüsgombóc (01,03.) Főtt burgonya  E:1 615(Kj) 387(KCal) F: 12(g)Kol: 29(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zeller leves Sertésborda hentes módra Párolt rizsköret  E:2 465(Kj) 589(KCal) F: 30(g)Kol: 48(g)Sz:178(g) Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
<b>Uzsonna</b> Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.)  E:1 017(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Füstölt tarjás szendvicsskrém Lilabagyna  E: 852(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 12(g)Sz: 37(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.)  E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 13.hét

2024.03.25-03.29

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b> Sárgaborsó leves Tavaszi csirkeragu Tésztaköret	Húsleves Paradicsommártás Főtt burgonya Főtt hús	Zeller leves Sertés borda Hentes módra Párolt rizsköret		
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b> Sárgaborsó leves Tavaszi csirkeragu GM Tésztaköret	Húsleves Paradicsommártás Főtt burgonya Főtt hús	Zeller leves Sertés borda Hentes módra Párolt rizsköret		
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b> Sárgaborsó leves Tavaszi csirkeragu GM Tésztaköret	Húsleves Paradicsommártás Főtt burgonya Főtt hús	Zeller leves Sertés borda Hentes módra Párolt rizsköret		

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk