

Étlap (Iskola)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16	Szerda 2024.04.17	Csütörtök 2024.04.18	Péntek 2024.04.19
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Májkrém Paprika E:1 067(Kj) 255(KCal) F: 8(g)Kof: 84(g)Sz: 36(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaó: kalács (01,03.) E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kof: 24(g)Sz: 55(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kof: 40(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Stangli E:1 245(Kj) 299(KCal) F: 11(g)Kof: 28(g)Sz: 39(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Majonézos tojáspástétom (03,10,07.) E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 13(g)Kof: 42(g)Sz: 47(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Pirított zsemlekecska (01.) Budapest ragu (01,03,07.) Copfocska tésztaköret (01,03.) E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 28(g)Kof: 75(g)Sz: 99(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Burgonya leves (01.) sárgarépa koronggal Paradicsomos káposzta főzelék Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 384(Kj) 570(KCal) F: 47(g)Kof: 0(g)Sz:142(g) Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertésbecsinált leves (09,01.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 27(g)Kof: 39(g)Sz: 85(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Rántott csirkemell (01,03.) Kukoricás rizs E:1 674(Kj) 400(KCal) F: 29(g)Kof: 44(g)Sz: 78(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Daragaluska leves (09,01,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Sült csirke (06.) E:2 895(Kj) 694(KCal) F: 31(g)Kof:142(g)Sz: 65(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kof: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Sárgarépa hasáb E: 842(Kj) 202(KCal) F: 6(g)Kof: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Sült zsír Savanyú káposzta E:1 545(Kj) 370(KCal) F: 7(g)Kof: 17(g)Sz: 7(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet E: 725(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kof: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kof: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 16.hét

2024.04.15-04.19

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd Fokhagyma krémleves Budapest ragu Tésztaköret	Ebéd Burgonya leves répa koronggal Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Ebéd Sertésbecsinált leves Káposztás kocka	Ebéd Fahéjas almaleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs Gyümölcs	Ebéd Csont leves Sóska mártás Főtt hús Főtt burgonya
Gluténmentes	Ebéd Fokhagyma krémleves Budapest ragu GM Tésztaköret	Ebéd Burgonya leves répa koronggal Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Ebéd Sertésbecsinált leves GM Káposztás kocka	Ebéd Fahéjas almaleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs Gyümölcs	Ebéd Csont leves Sóska mártás Főtt hús Főtt burgonya
Tej-Tojásmentes	Ebéd Fokhagyma krémleves Budapest ragu GM Tésztaköret	Ebéd Burgonya leves répa koronggal Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Ebéd Sertésbecsinált leves GM Káposztás kocka	Ebéd Fahéjas almaleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs Gyümölcs	Ebéd Csont leves Sóska mártás Főtt hús Főtt burgonya

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk