

Hétfő 2024.04.29	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Piknik szalámi (06.) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Mákos tekerecs (01,03,07.) E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Karamell (07.) Kifli (01,07.) E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarua kenyér (01.) Margarin Szendvics sonka (06.) Hónapos rettek E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Zöldséges csirke gulyás Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.) E:3 545(Kj) 849(KCal) F: 29(g)Kol:164(g)Sz:136(g) Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Köménymag leves (01.) Pírtott zsemlekocka (01.) Tarkabab főzelék Debreceni grill kolbász (06.) Gyümölcs E:2 585(Kj) 618(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 55(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Tejszínes gyümölcs leves (07,01.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Riz-biz E:2 261(Kj) 541(KCal) F: 32(g)Kol: 77(g)Sz: 90(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Árpagyöngy leves (01,03,08,07,05.) Sajtos tejjfőlés makaróni (07,01,03.) E:2 651(Kj) 694(KCal) F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 98(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika E: 934(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.) E: 833(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Újhagyma E:1 411(Kj) 339(KCal) F: 17(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lekváros bukta (01,03.) E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Kókusz,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 18.hét

2024.04.29-05.03

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd Zöldséges csirke gulyás Tejberizs rizstejből Fahéj szórát	Ivólé Kelkáposzta főzelék Sült virsli Gyümölcs		Gyümölcs leves Sült csirkecomb Párolt rizs	Zöldség leves Sertés pörkölt Orsótészta
Glutén mentes	Ebéd Zöldséges csirke gulyás Tejberizs rizstejből Fahéj szórát	Ivólé Kelkáposzta főzelék Sült virsli Gyümölcs		Gyümölcs leves Sült csirkecomb Párolt rizs	Zöldség leves Sertés pörkölt GM Orsótészta
Tej-Tojás mentes	Ebéd Zöldséges csirke gulyás Tejberizs rizstejből Fahéj szórát	Ivólé Kelkáposzta főzelék Sült virsli Gyümölcs		Gyümölcs leves Sült csirkecomb Párolt rizs	Zöldség leves Sertés pörkölt GM Orsótészta

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk