

**Étlap ( Iskola )**  
2024.06.03 - 2024.06.09.

<b>Hétfő</b> 2024.06.03	<b>Kedd</b> 2024.06.04.	<b>Szerda</b> 2024.06.05.	<b>Csütörtök</b> 2024.06.06.	<b>Péntek</b> 2024.06.07.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás Paprika  E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 8(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Búza (01,03.)  E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Reszelt sajt (07.)  E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé(07.) Vajas kalács (01,03.)  E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Szendvics tonka (06.) Retek  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)
<b>Ebéd</b> Joghurtos zöldbableves (01,09,07.) Bácskai rizseshús Savanyúság  E:1 649(Kj) 395(KCal) F: 22(g)Kol: 39(g)Sz:131(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Újházi tyúkhúsleves Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.)  E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Sült virsli (06.)  E:3 292(Kj) 788(KCal) F: 40(g)Kol:127(g)Sz: 79(g) Zsír: 32(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtkrémléves (01,07.) Kékes golyó (01.) Hentes tokány (06.) Bulgur (01.)  E:1 257(Kj) 301(KCal) F: 14(g)Kol: 47(g)Sz: 26(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Betyárleves (06,07,01.) Tejberizs (07.) Kakaó szórárs  E:2 631(Kj) 631(KCal) F: 24(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsír: 25(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.)  E: 766(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Füstölt tarjás szendvicskrém Lilahagyma  E: 962(Kj) 230(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Búzakorpás diák zsenile Margarin Soproni felvágott (06.)  E:1 072(Kj) 257(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 23(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Félbarna kenyér (01.) Magyáros vajkrém (07.) Kinyó uborka  E:1 146(Kj) 274(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.)  E: 923(Kj) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 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=Diófélék,03=Tojás,04=Hatalak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 23.hét

2024.06.03-06.07

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbab leves Bácskai rizseshús Savanyúság	Újházi tyúkhúsleves Káposztás kocka	Burgonya leves Zöldborsó főzelék Sült virsli	Ivólé Hentes tokány Orsó tészta	Betyár leves Tejberizs rizstejből Kakaó szórat
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbab leves Bácskai rizseshús Savanyúság	Újházi tyúkhúsleves GM Káposztás kocka	Burgonya leves Zöldborsó főzelék Sült virsli	Ivólé Hentes tokány GM Orsó tészta	Betyár leves Tejberizs rizstejből Kakaó szórat
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldbab leves Bácskai rizseshús Savanyúság	Újházi tyúkhúsleves GM Káposztás kocka	Burgonya leves Zöldborsó főzelék Sült virsli	Ivólé Hentes tokány GM Orsó tészta	Betyár leves Tejberizs rizstejből Kakaó szórat

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk