

Hétfő 2024.06.17	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpési szalámi (06.) Kigyó uborka  E:1 316(Kj) 315(KCal) F: 10(g)Kcol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaós kalács (01,03.) Margarin  E:1 517(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kcol: 24(g)Sz: 53(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Szerencse szelet  E: 901(Kj) 216(KCal) F: 5(g)Kcol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Vajas kifli(01.)  E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 36(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Ebéd</b> Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Csikós tokány (07.) Orsótészta(durum) (01,03.)  E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 22(g)Kcol: 75(g)Sz: 84(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Polenta galuska leves (09,01,03.) Sólet árpagyönggyel, füstölthussal (01,06.) Kenyér (01.) Gyümölcs  E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 36(g)Kcol: 99(g)Sz:109(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldséges csirke gulyás Diós metélt (01,03,08.)  E:4 612(Kj) 1 103(KCal) F: 37(g)Kcol: 45(g)Sz:180(g) Zsír: 19(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejfölös karfiol leves Pásztor tarhonya (01,06.) Káposzta saláta  E:1 741(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kcol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
<b>Uzsonna</b> Kenyér (01.) Margarin Afonya lekvár  E: 775(Kj) 185(KCal) F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Sajtós párizsi (06,07.)  E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kcol: 32(g)Sz: 0(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lilahagyma Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.)  E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kcol: 86(g)Sz: 40(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Paradicsom  E:1 022(Kj) 245(KCal) F: 14(g)Kcol: 16(g)Sz: 34(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Glutén,02=Élesztő,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 25.hét

2024.06.17-06.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Csikós tokány Tésztaköret	Csont leves Sólet füstölt tarjával Kenyér Gyümölcs	Zöldséges csirkegulyás Diós metélt	Karfiol leves Pásztor tarhonya Káposzta saláta	
Glutén mentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Csikós tokány GM Tésztaköret	Csont leves Sólet füstölt tarjával Kenyér Gyümölcs	Zöldséges csirkegulyás GM Diós metélt	Karfiol leves GM Pásztor tarhonya Káposzta saláta	
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Csikós tokány GM Tésztaköret	Csont leves Sólet füstölt tarjával Kenyér Gyümölcs	Zöldséges csirkegulyás GM Diós metélt	Karfiol leves GM Pásztor tarhonya Káposzta saláta	