

Hétfő 2024.09.23	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Piknik szeletelt szalámi (06.) Zöld paprika  E:1 436(Kj) 343(KCal) F: 11(g)Kol: 3(g)Sz: 35(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kenyér (01.) Margarin Áfonya lekvár  E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 45(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Kaiser turista szalámi (06.) Retek  E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kefir (07.) Kifli (01,07.)  E: 702(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Hódog kifli Virsli (06.) Mustár (10.)  E:1 255(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 22(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébéd</b> Zöldséges csirke raguleves Tejbedara (07,01.) Kakaó szórási  E:3 394(Kj) 860(KCal) F: 28(g)Kol: 28(g)Sz:144(g) Zsír: 8(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Jókai zöldbab leves (01,09.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.)  E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 24(g)Kol: 69(g)Sz: 78(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Túrós rudi (07.)  E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 25(g)Kol:299(g)Sz: 64(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Brokkoli krémleves, (07,01.) Kéles golyó (01.) Csikós tokány (07.) Bulgur (01.) Gyümölcs  E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 12(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lencsegulyás Krumplis tészta (01,03.) Csemege uborka  E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 72(g)Sz:115(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonna</b> Fozslós kalács (01,03.) Margarin Méz  E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Sertéshúsos pecsenye zsír Savanyú káposzta  E:1 435(Kj) 344(KCal) F: 5(g)Kol: 17(g)Sz: 32(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Csirkemell sonkás sajtkrém (06.)  E: 999(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 6(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 fehérgott (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)	Lekváros bukta (01,03.)  E:1 345(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=Kávé,03=Tojás,04=Halak,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 39.hét

2024.09.23-09.27

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Zöldség leves Csirke pörkölt GM Tésztaköret	Jókai zöldbab leves Milánói húsos GM makaróni	Csont leves Spenót Sült virsli Főtt burgonya Gyümölcs	Brokkoli krémleves Csikós tokány Párolt rizsköret Gyümölcs	Lencse gulyás GM Krumplis tészta Csemege uborka
Gluténmentes	Zöldség leves Csirke pörkölt GM Tésztaköret	Jókai zöldbab leves Milánói húsos GM makaróni	Csont leves Spenót Sült virsli Főtt burgonya Gyümölcs	Brokkoli krémleves Csikós tokány Párolt rizsköret Gyümölcs	Lencse gulyás GM Krumplis tészta Csemege uborka
Tej-Tojásmentes	Zöldség leves Csirke pörkölt GM Tésztaköret	Jókai zöldbab leves Milánói húsos GM makaróni	Csont leves Spenót Sült virsli Főtt burgonya Gyümölcs	Brokkoli krémleves Csikós tokány Párolt rizsköret Gyümölcs	Lencse gulyás GM Krumplis tészta Csemege uborka

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk