

Hétfő 2024.09.30	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Tízórai Gyümölcs tea. Kenyér (01.) Margarin Nosztalgia felvágott. Zöld paprika E:1 495(Kj) 357(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 35(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Btós (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. Búzakorpás diák zsemle Margarin Lóacshús (06.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 25(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Kifli (01,07.) E:1 460(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Margarin Szendvics sonka (06.) Paradicsom Kenyér (01.) E: 974(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Zöldborsó leves (01,09.) Palermói csirkeragu (06.) Tésztaköret (01,03.) E:1 771(Kj) 424(KCal) F: 32(g)Kol: 35(g)Sz: 60(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Hajdú káposzta sertés hússal Kenyér (01.) E:2 526(Kj) 605(KCal) F: 25(g)Kol: 60(g)Sz: 79(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Diós metélt (01,03,08.) E:3 477(Kj) 832(KCal) F: 30(g)Kol: 92(g)Sz: 90(g) Zsír: 32(g)Cuk: 10(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Csont leves (01,03.) Eszterházi sertés szelet (01,07,10.) Párolt rizsköret E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 31(g)Kol: 62(g)Sz: 193(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi reszelt tészta leves Lencse főzelék (07,01,10.) Sült virsli (06.) Balaton szelet (01,07.) E:5 559(Kj) 1282(KCal) F: 59(g)Kol: 113(g)Sz: 151(g) Zsír: 45(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 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 Olasz felvágott (06.) Jégsaprettek E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 33(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Medvehagymás sajtkrém Kigyó uborka E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 8(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós Icalács (01,03.) Vaníliás krémütő (07,03.) E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 87(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Pizzis csiga (01.) E: 979(Kj) 234(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rizsköret,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűk,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 40.hét

2024.09.30-10.04

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Tésztaköret	Burgonya leves Hajdú káposzta sertés hússal Kenyér	Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat	Csont leves Sertés karaj Eszterházi módra Párolt rizsköret	Zöldség leves Lencse főzelék Sült virsli Banán
Glutén mentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Tésztaköret	Burgonya leves Hajdú káposzta sertés hússal GM Kenyér	Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat	Csont leves Sertés karaj Eszterházi módra Párolt rizsköret	Zöldség leves Lencse főzelék Sült virsli Banán
Tej-Tojás mentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Tésztaköret	Burgonya leves Hajdú káposzta sertés hússal Kenyér	Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat	Csont leves Sertés karaj Eszterházi módra Párolt rizsköret	Zöldség leves Lencse főzelék Sült virsli Banán

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk