

Hétfő 2024.10.07	Kedd 2024.10.08	Szerda 2024.10.09	Csütörtök 2024.10.10	Péntek 2024.10.11
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) (07,03.) E: 843(Kj) 202(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Diós tekeres E: 1 449(Kj) 347(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Kométa sertés párizsi (06.) E: 1 207(Kj) 289(KCal) F: 9(g)Kol: 26(g)Sz: 24(g) Zsír: 12(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.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma E: 1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 86(g)Sz: 54(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ébéd Bazsalikomos paradicsom leves (01,03,09.) Bugaci tokány (06.) Bulgur (01.) E: 1 675(Kj) 401(KCal) F: 22(g)Kol: 49(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Gyümölcs mártás (07,01.) Burgonya Főtt hús E: 2 657(Kj) 631(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 96(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés pörkölt Gyümölcs E: 1 455(Kj) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 137(g)Sz: 40(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Rántott 100%-os Frosta halrudak (04.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.) E: 3 020(Kj) 723(KCal) F: 30(g)Kol: 30(g)Sz: 201(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gulyás leves Darás metélt (01,03.) Gyümölcs öntet E: 3 035(Kj) 727(KCal) F: 21(g)Kol: 57(g)Sz: 67(g) Zsír: 49(g)Cuk: 30(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Margarin Sárgabaracklekvár E: 829(Kj) 198(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 38(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 Zala felvágott (06.) Paradicsom E: 903(Kj) 216(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Körözött (07,01,03.) Zöld paprika E: 1 007(Kj) 241(KCal) F: 11(g)Kol: 19(g)Sz: 36(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Szerencse szelet Jégsap retek E: 769(Kj) 184(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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=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=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 41.hét

2024.10.07-10.11

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd Bazsalikomos paradicsom leves Bugaci csirkeragu GM Tésztaköret	Ebéd Húsleves Gyümölcs mártás Főtt hús Főtt burgonya	Ebéd Zöldség leves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Ebéd Karfiol leves Zöldséges rizseshús	Ebéd Gulyás leves GM Káposztás kocka
Glutén mentes	Ebéd Bazsalikomos paradicsom leves Bugaci csirkeragu GM Tésztaköret	Ebéd Húsleves Gyümölcs mártás Főtt hús Főtt burgonya	Ebéd Zöldség leves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Ebéd Karfiol leves Zöldséges rizseshús	Ebéd Gulyás leves GM Káposztás kocka
Tej-Tojás mentes	Ebéd Bazsalikomos paradicsom leves Bugaci csirkeragu GM Tésztaköret	Ebéd Húsleves Gyümölcs mártás Főtt hús Főtt burgonya	Ebéd Zöldség leves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Ebéd Karfiol leves Zöldséges rizseshús	Ebéd Gulyás leves GM Káposztás kocka

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk