

Étlap (2.HÉT)
2025.01.06 - 2025.01.12.

Hétfő 2025.01.06	Kedd 2025.01.07	Szerda 2025.01.08.	Csütörtök 2025.01.09.	Péntek 2025.01.10.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér(01.) Kenőmájás E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(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 Búzakorpás diák zsemle Jércé saláta gazdagon (07,10.) E:1 611(Kj) 385(KCal) F: 22(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsír: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07.) Vajas kalács (01,03.) E: 950(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Medrehagymás körözött Lilahagyma E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 20(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ébéd Csont leves (01,03.) Zöldborsós csirkeragu Orsótészta(durum) (01,03.) E:2 205(Kj) 527(KCal) F: 33(g)Kol: 49(g)Sz: 84(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Paradicsomos káposzta főzelék Húspogácsa (01,03.) E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 25(g)Kol: 66(g)Sz: 71(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sertés raguleves Aranygaluska (01,07,08,03.) Vanília sodó (07,03,01.) E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 20(g)Kol:169(g)Sz: 38(g) Zsír: 30(g)Cuk: 25(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas almaleves (01,07.) Sertésborda hentes módra Párolt rizskörlet E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz:172(g) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldség leves (09,01.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Túrós rudi (07.) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 25(g)Kol:261(g)Sz: 69(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Lekvár E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 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 Olasz felvágott (06.) Kinyó uborka E:1 369(Kj) 328(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 7(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.) Jégesaprettek E: 772(Kj) 185(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Zöldpaprika E:1 106(Kj) 265(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 8(g) Zsír: 5(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=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 2.hét

2025.01.06-01.10

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Csont leves Zöldborsós csirkeragu Orsó tészta	Lebbencs leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Sertés raguleves Tejberizs Kakaó szórat	Fahéjas almaleves Sertés karaj Hentes módra Párolt rizs	Zöldség leves Serpenyős burgonya virslivel Banán
Glutén mentes	Csont leves Zöldborsós csirkeragu GM Orsó tészta	GM Lebbencs leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Sertés raguleves Tejberizs Kakaó szórat	Fahéjas almaleves Sertés karaj Hentes módra Párolt rizs	Zöldség leves Serpenyős burgonya virslivel Banán
Tej-Tojás mentes	Csont leves Zöldborsós csirkeragu GM Orsó tészta	GM Lebbencs leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Sertés raguleves Tejberizs Kakaó szórat	Fahéjas almaleves Sertés karaj Hentes módra Párolt rizs	Zöldség leves Serpenyős burgonya virslivel Banán

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk