

<b>Hétfő</b> 2025.01.13	<b>Kedd</b> 2025.01.14.	<b>Szerda</b> 2025.01.15.	<b>Csütörtök</b> 2025.01.16.	<b>Péntek</b> 2025.01.17.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Nosztalgia felvágott  E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaó: kávé (01,03.)  E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Sajtos pirizsi (06,07.) Saláta levél  E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 11(g)Kol: 32(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Kifli (01,07.)  E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Tepertőkrem (01.) Lilahagyma  E:1 835(Kj) 439(KCal) F: 16(g)Kol: 36(g)Sz: 54(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
<b>Ebéd</b> Rozmaringos szárnyas raguleves Tejberizs (07.) Kakaó szórási  E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 17(g)Kol: 35(g)Sz: 82(g) Zsír: 8(g)Cuk: 18(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros burgonya leves (01.) Székelykáposzta (07,01.) Kenyér (01.)  E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 13(g)Kol: 42(g)Sz: 54(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Zöldséges-húsos penne (07.) Reszelt sajt (07.)  E:3 564(Kj) 853(KCal) F: 38(g)Kol: 225(g)Sz: 85(g) Zsír: 57(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Tavaszi csirkeleves (01.) Bulgur (01.)  E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 26(g)Kol: 5(g)Sz: 34(g) Zsír: 2(g)Cuk: 4(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fejtett bableves (01.) Krumplis fészta (01,03.) Csemege uborka Gyümölcs  E:2 664(Kj) 637(KCal) F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 118(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém Zöld paprika  E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 35(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Szerencse szelet Sárgarépa hasáb  E: 952(Kj) 228(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Ósziparackos túrókrém  E: 956(Kj) 229(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Kisgyömbörcsi  E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 7(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lekváros-búza (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=Káklék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 3.hét

2025.01.13-01.17

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b> Rozmaringos szárnyas raguleves Káposztás kocka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta Kenyér	Csont leves Zöldséges-húsos penne	Paradicsom leves Tavaszi csirkeragu Párolt rizs	Fejtett bableves Spenót Főtt burgonya Virslis Gyümölcs
<b>Gluténmentes</b>	<b>Ebéd</b> Rozmaringos szárnyas raguleves GM Káposztás kocka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta GM Kenyér	Csont leves Zöldséges-húsos GM penne	Paradicsom leves Tavaszi csirkeragu Párolt rizs	Fejtett bableves Spenót Főtt burgonya Virslis Gyümölcs
<b>Tej-Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b> Rozmaringos szárnyas raguleves GM Káposztás kocka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta Kenyér	Csont leves Zöldséges-húsos GM penne	Paradicsom leves Tavaszi csirkeragu Párolt rizs	Fejtett bableves Spenót Főtt burgonya Virslis Gyümölcs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk