

<b>Hétfő</b> 2025.01.20	<b>Kedd</b> 2025.01.21	<b>Szerda</b> 2025.01.22	<b>Csütörtök</b> 2025.01.23	<b>Péntek</b> 2025.01.24
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Alpesi szalámi (06.) Zöld paprika  E:136(Kj) 326(KCal) F:11(g)Kol:34(g)Sz:35(g) Zsír:10(g)Cuk:10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Tej (07.) Sajtos stangli (01,07.)  E:1348(Kj) 322(KCal) F:19(g)Kol:24(g)Sz:37(g) Zsír:7(g)Cuk:0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Csirkemell sonka (06.)  E:887(Kj) 212(KCal) F:5(g)Kol:0(g)Sz:24(g) Zsír:6(g)Cuk:10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Kakaós tej Foszlós kalács (01,03.) Margarin  E:1699(Kj) 407(KCal) F:18(g)Kol:42(g)Sz:52(g) Zsír:9(g)Cuk:10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Tojáspástétom (03,10.) Lalahagyma  E:1066(Kj) 254(KCal) F:7(g)Kol:69(g)Sz:38(g) Zsír:3(g)Cuk:10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)
<b>Ébéd</b> Tarhonya leves (01.) Csikós tokány (07.) Copfocská tézszaköret (01,03.)  E:2945(Kj) 704(KCal) F:29(g)Kol:75(g)Sz:111(g) Zsír:12(g)Cuk:0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Zöldborsó főzelék (07,01.) Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs  E:2059(Kj) 493(KCal) F:58(g)Kol:27(g)Sz:111(g) Zsír:18(g)Cuk:0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Kertész leves (09,01.) Serpenyős burgonya virslivel (01.) Mongol káposzta saláta  E:1159(Kj) 277(KCal) F:13(g)Kol:11(g)Sz:39(g) Zsír:5(g)Cuk:5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Lencse leves kolbásszal (06.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.)  E:3695(Kj) 884(KCal) F:36(g)Kol:76(g)Sz:140(g) Zsír:15(g)Cuk:0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Gyümölcs leves (07,01.) Ránrot hal (04,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)  E:3005(Kj) 719(KCal) F:35(g)Kol:60(g)Sz:189(g) Zsír:21(g)Cuk:11(g)Só:2,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)
<b>Üzsonna</b> Kenyér (01.) Mogyorókrém (08.)  E:1012(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)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Lőcsöhús (06.)  E:1195(Kj) 287(KCal) F:11(g)Kol:34(g)Sz:7(g) Zsír:9(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Kenyér (01.) Magvas vajkrém (07.) Kigyo uborka  E:911(Kj) 218(KCal) F:6(g)Kol:0(g)Sz:34(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 Zala felvágott (06.) Retek  E:961(Kj) 230(KCal) F:9(g)Kol:0(g)Sz:10(g) Zsír:3(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)	Vaníliás puding (07.)  E:1385(Kj) 331(KCal) F:10(g)Kol:20(g)Sz:53(g) Zsír:7(g)Cuk:0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs:0(g)Ca:0(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 4.hét

2025.01.20-01.24

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tejmentes</b>	<b>Ébéd</b>	Burgonya leves Csikós tokány Tésztaöret	Csont leves Zöldborsó főzelék Sült hús Gyümölcs	Kertész leves Sült csirkecomb Petr.burgonya Mongol káposzta saláta	Lencse leves kolbásszal Masánszki rizsfelfűjt	Gyümölcs leves Mustáros-fokhagymás halszelet Párolt rizs
	<b>Ébéd</b>	Burgonya leves Csikós tokány GM Tésztaöret	Csont leves Zöldborsó főzelék Sült hús Gyümölcs	Kertész leves Sült csirkecomb Petr.burgonya Mongol káposzta saláta	Lencse leves kolbásszal Masánszki rizsfelfűjt	Gyümölcs leves Mustáros-fokhagymás halszelet Párolt rizs
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ébéd</b>	Burgonya leves Csikós tokány GM Tésztaöret	Csont leves Zöldborsó főzelék Sült hús Gyümölcs	Kertész leves Sült csirkecomb Petr.burgonya Mongol káposzta saláta	Lencse leves kolbásszal Masánszki rizsfelfűjt	Gyümölcs leves Mustáros-fokhagymás halszelet Párolt rizs
	<b>Ébéd</b>	Burgonya leves Csikós tokány GM Tésztaöret	Csont leves Zöldborsó főzelék Sült hús Gyümölcs	Kertész leves Sült csirkecomb Petr.burgonya Mongol káposzta saláta	Lencse leves kolbásszal Masánszki rizsfelfűjt	Gyümölcs leves Mustáros-fokhagymás halszelet Párolt rizs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk