

| Hétfő<br>2025.03.24  | Kedd<br>2025.03.25  | Szerda<br>2025.03.26   | Csütörtök<br>2025.03.27  | Péntek<br>2025.03.28  |
|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b><br>Gyümölcs tea<br>Kenyér (01.)<br>Margarin<br>Alpesi szalámi (06.)<br><br>E:1 281(Kj) 306(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Tej (07.)<br>Lekváros kenyér (01.)<br><br>E:1 252(Kj) 299(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 24(g)Sz: 52(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | Gyümölcs tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)<br>Margarin<br>Zala felvágott (06.)<br><br>E:1 020(Kj) 244(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g)<br>Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)       | Vaníliás tej (07.)<br>Kakaós kalács (01,03.)<br>Margarin<br><br>E:1 561(Kj) 373(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                    | Gyümölcs tea<br>Kenyér (01.)<br>Karottás túrókrém (07.)<br><br>E:1 176(Kj) 280(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 22(g)Sz: 36(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)              |
| <b>Ebéd</b><br>Újházi tyúkhúsleves<br>Tejbedara (07,01.)<br>Fahéj szórással<br><br>E:1 747(Kj) 419(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 54(g)<br>Zsír: 6(g)Cuk: 20(g)Só:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)         | Zöldborsó leves (01,09.)<br>Burgonya főzelék (01.)<br>Sertés pörkölt<br>Zott monté tejszelet<br><br>E:3 297(Kj) 787(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 74(g)<br>Zsír: 14(g)Cuk: 8(g)Só:3,15(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Polenta galuska leves (09,01,03.)<br>Hajdú káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)<br><br>E:2 089(Kj) 500(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 76(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Citromos almaleves (01,07.)<br>Rántott csirkemell (01,03.)<br>Burgonyapüré (07.)<br>Saláta<br><br>E:2 210(Kj) 529(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 54(g)Sz: 64(g)<br>Zsír: 11(g)Cuk: 12(g)Só:4,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) | Zöldséges fejtett bableves<br>Krumplis tészta (01,03.)<br>Savanyúság<br><br>E:2 579(Kj) 617(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 32(g)Sz: 113(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) |
| <b>Uzsonna</b><br>Kenyér (01.)<br>Zöldfűszeres vajkrém (07,03.)<br>Zöld paprika<br><br>E: 742(Kj) 178(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)         | Búzakorpás diák zsemle<br>Margarin<br>Soproni felvágott (06.)<br>Hónapos retek<br><br>E:1 139(Kj) 272(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 26(g)<br>Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)               | Kenyér (01.)<br>Medvehagymás sajtkrém<br><br>E:1 051(Kj) 252(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  | Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.)<br>Margarin<br>Csirkemell sonka (06.)<br>Saláta levél<br><br>E: 874(Kj) 209(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)         | Kifli (01,07.)<br>Kocka sajt (07.)<br><br>E: 923(Kj) 221(KCal)<br>F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)                                      |

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

Ételmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 13.hét

2025.03.24-03.28

|                        | hétfő  | kedd   | szerda                                       | csütörtök  | péntek   |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Tejmentes</b>       | Ebéd<br>Újházi tyúkhúsleves<br>Tejberizs<br>Fahéj szórat | Zöldborsó leves<br>Burgonya főzelék<br>Sertés pörkölt<br>Banán | Zöldség leves<br>Hajdú káposzta<br>Kenyér    | Csont leves<br>Tavaszi csirkeragu<br>Párolt rizs | Fejtett bableves<br>Krumplis tészta<br>Savanyúság    |
| <b>Gluténmentes</b>    | Ebéd<br>Újházi tyúkhúsleves<br>Tejberizs<br>Fahéj szórat | Zöldborsó leves<br>Burgonya főzelék<br>Sertés pörkölt<br>Banán | Zöldség leves<br>Hajdú káposzta<br>GM Kenyér | Csont leves<br>Tavaszi csirkeragu<br>Párolt rizs | Fejtett bableves<br>GM Krumplis tészta<br>Savanyúság |
| <b>Tej-Tojásmentes</b> | Ebéd<br>Újházi tyúkhúsleves<br>Tejberizs<br>Fahéj szórat | Zöldborsó leves<br>Burgonya főzelék<br>Sertés pörkölt<br>Banán | Zöldség leves<br>Hajdú káposzta<br>Kenyér    | Csont leves<br>Tavaszi csirkeragu<br>Párolt rizs | Fejtett bableves<br>GM Krumplis tészta<br>Savanyúság |

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk