

## Étlap ( 14.HÉT )

2025.03.31 - 2025.04.06.

<i>Hétfő</i> 2025.03.31	<i>Kedd</i> 2025.04.01	<i>Szerda</i> 2025.04.02	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03	<i>Péntek</i> 2025.04.04
<p><b>Tízórai</b></p> <p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Májkrem Kigvő uborka</p> <p>E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 7(g)Kol: 84(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tej (07.) Túrós táska (01,03,07.)</p> <p>E:1 470(Kj) 352(KCal) F: 15(g)Kol: 74(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Lapka sajt (07.) Hónapos retek</p> <p>E:1 513(Kj) 362(KCal) F: 66(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsír: 26(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Karamell (07.) Bagette (01,07.)</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs tea Kenyér (01.) Padlizsánkrém (10,07.) Lilahagyma</p> <p>E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p><b>Ebéd</b></p> <p>Zöldborsó leves (01,09.) Bolognai makaróni (durum) (01,03.) Reszelt sajt (07.)</p> <p>E:2 924(Kj) 707(KCal) F: 36(g)Kol:104(g)Sz: 94(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Húsleves (09,01,05.) Pince pörkölt burgonyával Gyümölcs Vegyes vágott savanyúság</p> <p>E:2 586(Kj) 617(KCal) F: 25(g)Kol: 50(g)Sz: 95(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Alföldi gulyásleves (09.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) Köpe szelet (06.)</p> <p>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 29(g)Kol: 90(g)Sz: 93(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Paradicsom leves (01,09.) Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Burgonyapüré (07.) Jégsaláta</p> <p>E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 34(g)Kol: 73(g)Sz: 65(g) Zsír: 16(g)Cuk: 13(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Gyümölcs leves (07,01.) Rántott hal (04,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)</p> <p>E:3 004(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)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p>Kenyér (01.) Margarin Sárgabaracklekvár</p> <p>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)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (05,07,01.) Füstölt tarjás szendvicskrém</p> <p>E: 844(Kj) 202(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 6(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kenyér (01.) Margarin</p> <p>E: 720(Kj) 172(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (05,07,01.) Margarin Uborkás felragott (06.)</p> <p>E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Kifli (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.)</p> <p>E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 14.hét

2025.03.31-04.04

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves Bolognai makaróni	Húsleves Pincepörkölt burgonyával Vegyes vágott Gyümölcs	Gulyás leves Rizsfelfújt Gyümölcs öntet	Paradicsom leves Sült csirkecomb Burgonyapüré Saláta	Gyümölcs leves Afrikai harcsafilé Párolt rizs
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves Bolognai gm makaróni	Húsleves Pincepörkölt burgonyával Vegyes vágott Gyümölcs	Gulyás leves Rizsfelfújt Gyümölcs öntet	Paradicsom leves Sült csirkecomb Burgonyapüré Saláta	Gyümölcs leves Afrikai harcsafilé Párolt rizs
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves Bolognai gm makaróni	Húsleves Pincepörkölt burgonyával Vegyes vágott Gyümölcs	Gulyás leves Rizsfelfújt Gyümölcs öntet	Paradicsom leves Sült csirkecomb Burgonyapüré Saláta	Gyümölcs leves Afrikai harcsafilé Párolt rizs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk