

Hétfő 2025.04.07	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 281(KJ) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Briók (01,03.) E:1 134(KJ) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Főtt virsli Mustár (10.) E:1 643(KJ) 393(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 7(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej Vajas kifli (01.) E:1 460(KJ) 349(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 44(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Újhagyma E:1 178(KJ) 282(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébéd Karfiol leves (01,03.) Hentes tokány (06.) Orsótészta(durum) (01,03.) E:2 754(KJ) 659(KCal) F: 28(g)Kol: 91(g)Sz: 94(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Finom főzelék (01.) Valdorf dinó (07,01,03.) Gyümölcs E:2 635(KJ) 630(KCal) F: 53(g)Kol: 23(g)Sz:147(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,05.) Sertés apró vada: mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (durum) (01,03.) E:2 752(KJ) 658(KCal) F: 27(g)Kol:121(g)Sz: 94(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Meggyes nudli Fehéj szórás E:3 236(KJ) 775(KCal) F: 24(g)Kol:100(g)Sz: 96(g) Zsir: 24(g)Cuk: 17(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Zöldség leves (09,01.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizskörlet Tartár mártás (07,10.) E:3 434(KJ) 821(KCal) F: 38(g)Kol:135(g)Sz:198(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Sonkás sajtkrém (07,06.) Zöld paprika E: 986(KJ) 236(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(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.) E:1 334(KJ) 319(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 6(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Öszibarackos túrókrém E:1 034(KJ) 247(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Csirkemell csemege (06.) Saláta leveél E: 874(KJ) 209(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós csiga (01,03.) E:1 072(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gliszt,02=Hakifélék,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,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 15.hét

2025.04.07-04.11

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Karfiol leves Hentes tokány Orsó tészta	GM Lebbencs leves Finom főzelék Sült csirkemell	Húsleves Sertés apró vadas mártásban Makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórat	Zöldség leves Sóska mártás Főtt burgonya Virslí
			Gyümölcs			
Glutén mentes	Ebéd	Karfiol leves Hentes tokány GM Orsó tészta	GM Lebbencs leves Finom főzelék Sült csirkemell	Húsleves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórat	Zöldség leves Sóska mártás Főtt burgonya Virslí
			Gyümölcs			
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Karfiol leves Hentes tokány GM Orsó tészta	GM Lebbencs leves Finom főzelék Sült csirkemell	Húsleves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórat	Zöldség leves Sóska mártás Főtt burgonya Virslí
			Gyümölcs			

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk