

Étlap (19.HÉT)

2025.05.05 - 2025.05.11.

Hétfő 2025.05.05	Kedd 2025.05.06	Szerda 2025.05.07	Csütörtök 2025.05.08	Péntek 2025.05.09
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Mátrai diák csomag (06.) Zöldpaprika E:1 323(Kj) 316(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 34(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Búró (01,03.) E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Párizs felvágott (06.) Saláta leve E:1 230(Kj) 299(KCal) F: 10(g)Kol: 26(g)Sz: 25(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Vanília tej (07.) Kakao keksz (01,03.) E:1 483(Kj) 353(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Teperőkrém (01.) Újhagyma E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 17(g)Kol: 86(g)Sz: 41(g) Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Húsleves (09,01,03.) Sertés pörkölt (07.) Orsóteszta(dum) (01,03.) E:2 148(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 78(g)Sz: 70(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tarhonya leves (01.) Paradicsomos káposzta fűszerek Vadlerd dinő (07,01,03.) Túrós rudi (07.) E:2 638(Kj) 674(KCal) F: 33(g)Kol: 40(g)Sz: 134(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karfiol leves (01,03.) Gödöllői töltött káposzta Petrezselymes burgonya E:2 168(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 33(g)Sz: 84(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos almaleves (01,07.) Sajttal-souffléval töltött pulykamell (06,07,09,01.) Burgonyapüré (07.) Jégsaláta E:2 632(Kj) 615(KCal) F: 32(g)Kol: 81(g)Sz: 63(g) Zsír: 16(g)Cuk: 15(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Káposztás kocka (01,03.) E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 30(g)Kol: 93(g)Sz: 121(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Medvehagymás sajtkrém E:1 032(Kj) 252(KCal) F: 6(g)Kol: 13(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,01,01.) Házi májkrém Savanyú káposzta E:1 011(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 140(g)Sz: 9(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Alföldi lekvár E: 775(Kj) 185(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citrus Margarin Zöldtejes felvágott (06.) E: 640(Kj) 139(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kéfi (01,07.) Gyümölcsös joghurt (07.) E:1 181(Kj) 233(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmiszevezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 19.hét

2025.05.05-05.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Húsleves Sertés pörkölt GM Orsó tészta	GM Tarhonya leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Karfiol leves Szerpenyős burgonya virslivel Vegyes vágott	Citromos almaleves Sült csirkemell Burgonyapüré Jégsaláta	Alföldi gulyásleves GM Káposztás kocka
Glutén mentes	Ebéd	Húsleves Sertés pörkölt GM Orsó tészta	GM Tarhonya leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Karfiol leves Szerpenyős burgonya virslivel Vegyes vágott	Citromos almaleves Sült csirkemell Burgonyapüré Jégsaláta	Alföldi gulyásleves GM Káposztás kocka
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Húsleves Sertés pörkölt GM Orsó tészta	GM Tarhonya leves Paradicsomos káposzta Natúr szelet	Karfiol leves Szerpenyős burgonya virslivel Vegyes vágott	Citromos almaleves Sült csirkemell Burgonyapüré Jégsaláta	Alföldi gulyásleves GM Káposztás kocka

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk