

Étlap (20.HÉT)
2025.05.12 - 2025.05.18.

Hétfő 2025.05.12	Kedd 2025.05.13	Szerda 2025.05.14	Csütörtök 2025.05.15	Péntek 2025.05.16
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kenőmájás Ujjagyma E:1 149(KJ) 275(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Tej (07.) Túrós táska (01,03,07.) E:1 470(KJ) 352(KCal) F: 15(g)Kol: 74(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Reszelt sajt (07.) E:1 109(KJ) 265(KCal) F: 9(g)Kol: 14(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Karamell (07.) Vajas kalács (01,03.) E: 950(KJ) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 27(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Felvágott (06.) Paradicsom E:1 477(KJ) 353(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 35(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Fokhagyma krémleves (01.) Levesgyöngy (01.) Bácskai rizseshús Kovászos uborka E:2 150(KJ) 514(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz:153(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Magyaros burgonya leves (01.) Székelykáposzta (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) E:1 734(KJ) 415(KCal) F: 15(g)Kol: 34(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Zöldborsó leves (01,09.) Milánói makaróni (01,07,06.) Reszelt sajt (07.) E:2 489(KJ) 595(KCal) F: 26(g)Kol: 69(g)Sz: 82(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Frankfurti leves (06,07,01.) Piskóta kocka (03,01,07.) Csoki öntet (07,01.) E:2 413(KJ) 577(KCal) F: 22(g)Kol:211(g)Sz: 46(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Csont leves (01,03.) Sóska mártás (07,01.) Főtt burgonya Főtt tojás (03.) Gyümölcs E:2 328(KJ) 557(KCal) F: 20(g)Kol:235(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 12(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Méz E:1 054(KJ) 252(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Kigyó uborka E:1 099(KJ) 263(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 7(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyér (01.) Margarin Olasz felvágott (06.) Sárgarépa hasab E:1 342(KJ) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 40(g)Sz: 37(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kenyér (01.) Császárszalonna (06.) Savanyú káposzta E:1 581(KJ) 378(KCal) F: 8(g)Kol: 21(g)Sz: 32(g) Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	 Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 923(KJ) 221(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

2025.05.16
01=Glutén,02=Kókusz,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 20.hét

2025.05.12-05.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta TK Kenyér	Zöldborsó leves Milánói gm makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórát	Csont leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs
Glutén mentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta GM Kenyér	Zöldborsó leves Milánói gm makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórát	Csont leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Fokhagyma krémleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Magyaros burgonya leves Székely káposzta TK Kenyér	Zöldborsó leves Milánói gm makaróni	Frankfurti leves Tejberizs Fahéj szórát	Csont leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk