

<b>Hétfő</b> 2026.05.18	<b>Kedd</b> 2026.05.19.	<b>Szerda</b> 2026.05.20.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.21.	<b>Péntek</b> 2026.05.22.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér (01.) Kaisermájás  E:1 129(Kj) 270(KCal) F: 9(g)Kol:140(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Kakaó: kalács (01,03.)  E:1 480(Kj) 354(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 55(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Görög zsemle Margarin Tavaszi felvágott (06.) Sárgarépa hasáb  E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé (07.) Vajas kenyér (01.)  E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin Soproni felvágott (06.) Paradicsom  E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 35(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Zöldség leves (09,01.) Joghurtos-kukoricás pulykamell csikok (07.) Bulgur (01.)  E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 21(g)Kol: 53(g)Sz: 39(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Burgonya főzelék (01.) Sertés pörkölt Gyümölcs  E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 14(g)Kol:131(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Májgaluska leves (01,03.) Bolognai spagetti (01,07.) Reszelt sajt (07.)  E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 37(g)Kol:101(g)Sz: 74(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Brokkoli krémleves, (07,01.) Leresgyöngy (01.) Rántott sajt (07,01,03.) Párolt rizsköret Tartár mártás (07,10.)  E:4 141(Kj) 991(KCal) F: 43(g)Kol:161(g)Sz:217(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Alföldi gulyásleves (09.) Durum édes metélt (01.) Mák szórat  E:1 909(Kj) 457(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> Kenyér (01.) Sajtkrém (07.) Zöld paprika  E:1 299(Kj) 311(KCal) F: 8(g)Kol: 19(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Csirkejara (06.) Kigyo uborka  E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 8(g)Kol: 29(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Citromos halpástétom  E: 668(Kj) 160(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lekváros levél  E:1 348(Kj) 322(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Sajtos perec (01,03,07.)  E: 372(Kj) 89(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 21.hét

2026.05.18-22

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldség leves Kukoricás pulykaragu GM Orsó tészta	Zöldbab leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs	Csont leves Bolognai gm spagetti	Brokkoli krémleves Kukorica pehely Mexikói rizseshús	Alföldi gulyásleves Masánszky rizsfelfújt Gyümölcs öntet
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldség leves Kukoricás pulykaragu GM Orsó tészta	Zöldbab leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs	Csont leves Bolognai gm spagetti	Brokkoli krémleves Kukorica pehely Mexikói rizseshús	Alföldi gulyásleves Masánszky rizsfelfújt Gyümölcs öntet
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldség leves Kukoricás pulykaragu GM Orsó tészta	Zöldbab leves Burgonya főzelék Sertés pörkölt Gyümölcs	Csont leves Bolognai gm spagetti	Brokkoli krémleves Kukorica pehely Mexikói rizseshús	Alföldi gulyásleves Masánszky rizsfelfújt Gyümölcs öntet

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk