

Hétfő 2026.05.11	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Tízórai Gyümölcs tea Kenyér(01.) Margarin Szelet sajt Zöld paprika E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 66(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsír: 23(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: 32(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Búzakorpás diák zsemle Főtt virsli Ketchup E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 24(g) Zsír: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej (07.) Foszlós kalács (01,03.) E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 52(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér(01.) Margarin Zöldséges felvágott (06.) E: 908(Kj) 217(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Zöldborsó leves (01,09.) Palermói csirkeragu (06.) Orsótészta tricolor (01,03.) E:2 434(Kj) 382(KCal) F: 38(g)Kol: 33(g)Sz: 90(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karalábé leves Sajttal-sonkával töltött pulykamell (06,07,08,01.) Burgonya köret Saláta E:2 107(Kj) 504(KCal) F: 31(g)Kol: 63(g)Sz: 64(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Eszterházi sertés szelet (01,07,10.) Párolt rizsköret E:3 069(Kj) 734(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz:210(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Spenót (07,01.) Főtt burgonya Főtt rojás (07.) Túró rudi (07.) E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 25(g)Kol:299(g)Sz: 64(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Frankfurti leves (06,07,01.) Fodros kocka (01,03.) Túró (07.) Joghurtos öntet (07.) E:2 942(Kj) 704(KCal) F: 31(g)Kol:102(g)Sz: 89(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna Kenyér (01.) Margarin Sárgabarack lekvár 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)	Kenyér (01.) Margarin Zala felvágott (06.) Hónapos retek E: 788(Kj) 188(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Medvehagymás körözött E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 34(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Margarin Uzsonna sonka (06.) Kigvő uborka E: 989(Kj) 237(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Rozsos kifli (01.) Kocka sajt (07.) E: 828(Kj) 198(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmiszervezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 20.hét

2026.05.11-15

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Orsó tészta	Ebéd Karalábé leves Natúr szelet Burgonya köret Saláta	Ebéd GM Lebbencs leves Eszterházi sertés karaj Párolt rizs	Ebéd Húsleves Spenót Főtt burgonya Virsli Gyümölcs	Ebéd Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat
Gluténmentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Orsó tészta	Ebéd Karalábé leves Natúr szelet Burgonya köret Saláta	Ebéd GM Lebbencs leves Eszterházi sertés karaj Párolt rizs	Ebéd Húsleves Spenót Főtt burgonya Virsli Gyümölcs	Ebéd Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat
Tej-Tojásmentes	Ebéd Zöldborsó leves Palermói csirkeragu GM Orsó tészta	Ebéd Karalábé leves Natúr szelet Burgonya köret Saláta	Ebéd GM Lebbencs leves Eszterházi sertés karaj Párolt rizs	Ebéd Húsleves Spenót Főtt burgonya Virsli Gyümölcs	Ebéd Frankfurti leves Tejberizs Kakaó szórat

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk