

**Étlap ( 23.HÉT )**  
2026.06.01 - 2026.06.07.

<b>Hétfő</b> 2026.06.01	<b>Kedd</b> 2026.06.02.	<b>Szerda</b> 2026.06.03.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.04.	<b>Péntek</b> 2026.06.05.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Kenyér(01.) Margarin Paprikás száhmé (06.)  E:1 281(Kj) 306(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Mákos tekercs(01,03,07.)  E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 12(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Zsemle (01.) Margarin Olasz felvágott (06.)  E:1 401(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 40(g)Sz: 32(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaós tej (07.) Foszlós halak (01,03.)  E:1 622(Kj) 388(KCal) F: 18(g)Kol: 42(g)Sz: 32(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Zöldfűszeres vajkrém (07,03.)  E: 843(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 1(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Zöldség leves (09,01.) Hentes tokány (06.) Bulgur (01.)  E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Lebbencs leves (01,03.) Székelykáposzta (01,07.) Kenyér(01.)  E:2 377(Kj) 369(KCal) F: 20(g)Kol: 36(g)Sz: 88(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsgaluska leves (07,03.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sajttal töltött pulyka (01,07.)  E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 31(g)Kol:118(g)Sz: 39(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tojás leves (03,01.) Lecsós virsli (06.) Tarhonya (01,03.) Gyümölcs  E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 29(g)Kol:200(g)Sz: 88(g) Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fejtett bableves (01.) Meggyes nudli Fahéj szórás:  E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 21(g)Kol: 53(g)Sz:121(g) Zsír: 9(g)Cuk: 17(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> Kenyér(01.) Medvehagymás sajtkrém  E:1 052(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)	Kenyér(01.) Sült zsir Lilahagyma  E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 37(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér(01.) Snidlinges körözött (07,01,03.) Paradicsom  E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 12(g)Kol: 27(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Kaiser turista szalámi (06.) Zöld paprika  E:1 289(Kj) 308(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 9(g) Zsír: 10(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=Halak,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 23.hét

2026.06.01-05

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tejmentes</b>	<b>Ebéd</b> Zöldség leves Hentes tokány GM Orsó tészta	Csont leves Székely káposzta Kenyér	Burgonya leves Zöldbab főzelék Natúr szelet	Karfiol leves Lecsós virsli gm tarhonyával Gyümölcs	Fejtett baleves Tejberizs Kakaó szórát
<b>Glutén mentes</b>	<b>Ebéd</b> Zöldség leves Hentes tokány GM Orsó tészta	Csont leves Székely káposzta GM Kenyér	Burgonya leves Zöldbab főzelék Natúr szelet	Karfiol leves Lecsós virsli gm tarhonyával Gyümölcs	Fejtett baleves Tejberizs Kakaó szórát
<b>Tej-Tojás mentes</b>	<b>Ebéd</b> Zöldség leves Hentes tokány GM Orsó tészta	Csont leves Székely káposzta Kenyér	Burgonya leves Zöldbab főzelék Natúr szelet	Karfiol leves Lecsós virsli gm tarhonyával Gyümölcs	Fejtett baleves Tejberizs Kakaó szórát

Jó étvágyat kívánunk!

CHRISSTEAM KFT.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk