

Chrissteam Kft

2100 Gödöllő

Zsélyi Aladár utca 28

Étlap (Iskola)

2026.09.28 - 2026.10.04.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő 2026.09.28	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Kaiser májas Kígyó uborka E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 92(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)	Tej (07.) Kenyér (01.) Margarin (07.) Sárgabarack lekvár E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 14(g)Kol: 35(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 288(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Margarin (07.) Reszelt sajt (07.) Zöldpaprika E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 67(mg)	Kakaó (07.) Rozsos kifli (01.) E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 19(g)Kol: 42(g)Sz: 74(g) Zsir: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 368(mg)	Gyümölcs tea Grehem kenyér (01.) Zöldfűszeres túrórép (07.) E:1 242(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 10(g)Sz: 54(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)
Ebéd Karalábé leves (01,03.) Serpenyős burgonya virslivel (1,3.) Vegyes vágott savanyúság E:2 473(Kj) 592(KCal) F: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 26(g)Cuk: 0(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 87(mg)	Tojás leves (03,01.) Sertés borda hentes módra Bulgur (01.) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol:236(g)Sz: 60(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg)	Frankfurti leves (1,3,07,01.) Mákos metélt (01,03.) E:3 538(Kj) 846(KCal) F: 29(g)Kol: 78(g)Sz: 88(g) Zsir: 40(g)Cuk: 9(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 382(mg)	Zöldséges tarhonya leves (01.) Palermói csirkeragu (01.) Párolt rizs E:2 136(Kj) 511(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 82(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 107(mg)	Húsleves (09.) Tarkabab főzelék (07,01.) Dinó Gyümölcs E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 20(g)Kol: 63(g)Sz: 32(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 114(mg)
Uzsonna Kifli (01.) Kocka sajt (07.) E: 829(Kj) 198(KCal) F: 7(g)Kol: 37(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)	Zsemle (01.) Margarin (07.) Bécsi felvágott (06.) Paradicsom E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)	Sós percek (01.) E: 657(Kj) 157(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiörlésű kenyér (01.) Margarin (07.) Paprikás szalámi Retek E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	Bounty csiga (01,03,07.) E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 2(g)Cuk: 19(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,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 40.hét

2026.09.28-10.02

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Karalábé leves Serpényös burgonya virslivel Savanyúság	Zöldség leves Sertés szelet Burgonya püré	Frankfurti leves Kukoricadarás metélt Gyümölcs öntet	Tarhonya leves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Kelkáposzta főzelék Sertés apró
Glutén mentes	Ebéd	Karalábé leves Serpényös burgonya virslivel Savanyúság	Zöldség leves Sertés szelet Burgonya püré	Frankfurti leves Kukoricadarás metélt Gyümölcs öntet	Tarhonya leves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Kelkáposzta főzelék Sertés apró
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Karalábé leves Serpényös burgonya virslivel Savanyúság	Zöldség leves Sertés szelet Burgonya püré	Frankfurti leves Kukoricadarás metélt Gyümölcs öntet	Tarhonya leves Palermói csirkeragu Párolt rizs	Húsleves Kelkáposzta főzelék Sertés apró