Chrissteam Kft
2100 Gödöllő
Zsélyi Aladár utca 28

Étlap (46.HÉT)

2026.11.09 - 2026.11.15.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő *2026.11.09*	*Kedd* *2026.11.10.*	*Szerda* *2026.11.11.*	*Csütörtök* *2026.11.12.*	*Péntek* *2026.11.13.*
Tízórai	**Gyümölcs tea** **Félbarna kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Paprikás szalámi** E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 2(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	**Tej** (07,) **Mákos kelt fonott** E:1 600(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 421(mg)	**Gyümölcs tea** **Hosszú zsemle** (01,) **Margarin** (07,) **Pulyka párizsi** (06,) E:1 401(Kj) 335(KCal) F:164(g)Kol: 35(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)	**Karamell** (07,) **Kifli** (01,) E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 56(g) Zsir: 4(g)Cuk: 20(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 236(mg)	**Gyümölcs tea** **Kenyér** (01,) **Májpástétom házi** (07,03,) **Paradicsom** E:1 333(Kj) 319(KCal) F: 16(g)Kol: 89(g)Sz: 35(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
Ebéd	**Lencseleves** (07,01,10,) **Brassói aprópecsenye** **Sült burgonya** **Csemegeuborka** E:2 385(Kj) 571(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 77(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 106(mg)	**Májgaluska leves** (01,03,) **Kapros tökfőzelék** (07,01,) **Sült kolbász** **Banán** E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 24(g)Kol:116(g)Sz: 49(g) Zsir: 46(g)Cuk: 1(g)Só:5,79(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 334(mg)	**Zöldborsó leves** (01,09,03,) **Sertés apró vadas mártásban** (07,09,01,10,) **Makaróni köret** (01,03,) **Lila hagyma** E:3 353(Kj) 802(KCal) F: 30(g)Kol: 83(g)Sz:120(g) Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 288(mg)	**Fahéjas almaleves** (07,01,) **Ketchupos csirkecomb** **Párolt rizs** **Jégsaláta** E:2 573(Kj) 615(KCal) F: 17(g)Kol: 29(g)Sz:104(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 114(mg)	**Frankfurti leves** (1,3,07,01,) **Piskóta kocka** (01,03,07,) **Csoki sodó** (07,03,01,) E:2 479(Kj) 593(KCal) F: 19(g)Kol:144(g)Sz: 52(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 215(mg)
Uzsonna	**Kenyér** (01,) **Sajtkrém** (07,) **Paprika** E: 750(Kj) 179(KCal) F: 23(g)Kol: 13(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 45(mg)	**Kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Zala felvágott** **Retek** E:1 164(Kj) 278(KCal) F: 9(g)Kol: 15(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Libazsír** E:32 097(Kj) 7 679(KCal) F: 12(g)Kol:1 377(g)Sz: 43(g) Zsir:803(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs:244(g)Ca: 0(mg)	**Félbarna kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Lapka sajt** (07,) **Kígyó uborka** E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 132(mg)	**Sajtos rúd** (01,03,07,) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)

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

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAP 46.hét 2026.11.09-13

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	**Ebéd**	Lencse leves Bugaczi sertésragu Orsó tészta	Csont leves Burgonya főzelék Grill kolbász Banán	Zöldborsó leves Sertés apró vadas mártásban Makaróni	Fahéjas almaleves Ketchupos csirkecomb Párolt rizs	Frankfurti leves Kukoricadarás metélt Gyümölcs öntet
Glutén mentes	**Ebéd**	Lencse leves Bugaczi sertésragu GM orsó tészta	Csont leves Burgonya főzelék Grill kolbász Banán	Zöldborsó leves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Fahéjas almaleves Ketchupos csirkecomb Párolt rizs	Frankfurti leves Kukoricadarás gm metélt Gyümölcs öntet
Tej-Tojás mentes	**Ebéd**	Lencse leves Bugaczi sertésragu GM orsó tészta	Csont leves Burgonya főzelék Grill kolbász Banán	Zöldborsó leves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Fahéjas almaleves Ketchupos csirkecomb Párolt rizs	Frankfurti leves Kukoricadarás gm metélt Gyümölcs öntet

Jó étvágyat kívánunk! CHRISSTEAM KFT. Az étlap változtatás jogát fenntartjuk