Chrissteam Kft
2146 Mogyoród
Középsõ homoki utca 4

Étlap (Iskola)

2023.09.04 - 2023.09.10.

	Hétfõ *2023.09.04*	*Kedd* *2023.09.05.*	*Szerda* *2023.09.06.*	*Csütörtök* *2023.09.07.*	*Péntek* *2023.09.08.*
Tízórai	**Gyümölcs tea** **Teljes kiõrlésû kenyér** (03,07,01,) **Kenõmájas** E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 7(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Tej** (07,) **Puffancs** (01,03,) E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 48(g)Kol: 24(g)Sz:279(g) Zsir: 49(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcs tea** **Teljes kiõrlésû kenyér** (03,07,01,) **Sonkás sajtkrém** (07,06,) E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 7(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Tejeskávé** (07,) **Vajas kalács** (01,03,) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Gyümölcs tea** **Félbarna kenyér** (01,) **Snidlinges tojáspástétom** (03,07,) E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 14(g)Kol:106(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd	**Joghurtos karalábé leves** (01,03,07,) **Sertés pörkölt** **Tarhonya** (01,03,) **Csalamádé** E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 27(g)Kol: 85(g)Sz:111(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Magyaros burgonya leves** (01,) **Székelykáposzta** (07,01,) **Kenyér** (01,) **Nápolyi** (01,07,) E:1 863(Kj) 446(KCal) F: 16(g)Kol: 42(g)Sz: 65(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Tárkonyos raguleves** (07,10,) **Sárgabarck lekvárral töltött fánk** (01,03,) E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 44(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Francia hagyma leves** (07,01,) **Pirított zsemlekocka** (01,) **Fûszeres bundában sült karaj** (03,01,07,) **Párolt rizsköret** **Almás céklasaláta** E:2 975(Kj) 712(KCal) F: 36(g)Kol:103(g)Sz:191(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kertész leves** (09,01,03,) **Zöldséges-húsos penne** (07,) **Reszelt sajt** (07,) **Gyümölcs** E:3 752(Kj) 898(KCal) F: 38(g)Kol:124(g)Sz:100(g) Zsir: 35(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna	**Kenyér** (01,) **Magyaros vajkrém** (07,) **Paprika** E: 934(Kj) 224(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kenyér** (01,) **Tepertõkrém** (01,) **Kigyó uborka** E:1 332(Kj) 319(KCal) F: 9(g)Kol: 86(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Görög zsemle** **Margarin** **Uzsonna sonka** (06,) **Saláta levél** E: 978(Kj) 234(KCal) F: 13(g)Kol: 16(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Kenyér** (01,) **Mogyorókrém** (08,) E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Túrós táska** (01,03,07,) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 9(g)Kol: 50(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

2023.09.08.

01=Gluten,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,

Élelmezésvezetõ