Chrissteam Kft
2100 Gödöllő
Zsélyi Aladár utca 28

Étlap (45.HÉT)

2026.11.02 - 2026.11.08.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfő *2026.11.02*	*Kedd* *2026.11.03.*	*Szerda* *2026.11.04.*	*Csütörtök* *2026.11.05.*	*Péntek* *2026.11.06.*
Tízórai	**Gyümölcs tea** **Félbarna kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Párizsi felvágott** (06,)	**Tej** (07,) **Csokis fonott** (01,03,07,)	**Gyümölcs tea** **Kenyér** (01,) **Tepertokrém** (03,01,) **Savanyú káposzta**	**Kakaó** (07,) **Kifli** (01,)	**Gyümölcs tea** **Rozskenyér** (01,) **Snidlinges kőrözött** (07,)
	E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 3(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 392(mg)	E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 17(g)Kol: 86(g)Sz: 87(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)	E:1 589(Kj) 380(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 347(mg)	E:1 139(Kj) 272(KCal) F: 13(g)Kol: 22(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 58(mg)
Ebéd	**Tojás leves** (03,01,) **Zöldborsó főzelék** (07,01,) **Dinó**	**Csont leves** (01,03,09,) **Bolognai makaróni** (07,01,03,) **Reszelt sajt** (07,)	**Fokhagymakrémleves** (07,01,) **Levesgyönggyel** (01,) **Rántott karaj** (01,03,11,) **Vitamin saláta** **Kukoricás rizs**	**Tárkonyos raguleves** (07,10,01,03,09,) **Túrós tészta** (01,03,07,) **Tejföl** (07,)	**Zöldség leves** (09,01,03,) **Brassói aprópecsenye** **Sült burgonya** **Csemegeuborka**
	E:2 782(Kj) 665(KCal) F: 37(g)Kol:344(g)Sz: 54(g) Zsir: 33(g)Cuk: 0(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)	E:2 711(Kj) 649(KCal) F: 26(g)Kol: 87(g)Sz: 75(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 267(mg)	E:3 896(Kj) 932(KCal) F: 31(g)Kol:180(g)Sz:117(g) Zsir: 41(g)Cuk: 8(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 250(mg)	E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 28(g)Kol:100(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 2(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 139(mg)	E:2 255(Kj) 540(KCal) F: 18(g)Kol: 36(g)Sz: 71(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 121(mg)
Uzsonna	**Kenyér** (01,) **Sajtkrém** (07,) **Paprika**	**Kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Bécsi felvágott** (06,) **Paradicsom**	**Hosszú zsemle** (01,) **Kocka sajt** (07,)	**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,) **Margarin** (07,) **Uzsonna sonka** **Sárgarépa hasáb**	**Vaníliás croissant** (01,03,07,)
	E: 785(Kj) 188(KCal) F: 26(g)Kol: 15(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 54(mg)	E:1 175(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	E: 934(Kj) 223(KCal) F:161(g)Kol: 37(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg)	E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	E: 994(Kj) 238(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(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