

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Tiszaligeti sétány 14.

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
LafSoft program Copyright (c) 1998 - 2022

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16

Szerda

2024.04.17

Csütörtök

2024.04.18

Péntek

2024.04.19

Reggeli

Tízórai

ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMILE (01),
ZÖLDIRAGYVA db,

POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01,07),
TEJ* (07),

SAJTKRÉMES KENYÉR (01),
UBORKA,

MARGARÉTA PUDINGOS (01,07,03),
ALMA VÁSÁROLT,

TK KIFELI (01), JOGHURT
GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),

E: 990(KJ) 237(KCal)
F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Koi: 238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 808(KJ) 193(KCal)
F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1149(KJ) 275(KCal)
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 0(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)

Ebéd

SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09,01),
MAKOS NUDLI (01,03),

CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS
ALMAKOCKA (01), SÜLTHUS, TÖRT
BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01,03),
CSIRKEPÖRKÖLT*,
SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07,01),
SOKMAGVAS TENGERI HAL (04,03,
01,11), ZÖLDSÉGSERIZS (MEXIKÓ),
SALÁTA,

ALFÖLDI GYÜMÖLCSLEVES MARHA
(01,03), ARANYGALUSKA* (01,03,08,
07), Mandarin,

E: 1559(KJ) 373(KCal)
F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 3462(KJ) 828(KCal)
F: 41(g)Koi: 41(g)Sz: 83(g)
Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só: 3,40(g)
Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)

E: 1503(KJ) 360(KCal)
F: 26(g)Koi: 16(g)Sz: 48(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

E: 2689(KJ) 643(KCal)
F: 23(g)Koi: 72(g)Sz: 84(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só: 2,72(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2597(KJ) 621(KCal)
F: 26(g)Koi: 97(g)Sz: 78(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só: 1,22(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rakételék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófelék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !
LaisSoft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16

Szerda

2024.04.17

Csütörtök

2024.04.18

Péntek

2024.04.19

Reggeli
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS
KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZIT,

E:1 091(KJ) 261(KCal)
F: 13(g)Koi: 14(g)Sz: 18(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db,

E: 090(KJ) 237(KCal)
F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 36(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
SERTÉS BECSNÁLT LEVES (09, 03),
MÁKOS NUDLI (01, 03),

E: 1 539(KJ) 373(KCal)
F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna
Kókuszgolyó (01, 07), BANÁN,

E:2 125(KJ) 508(KCal)
F: 6(g)Koi: 2(g)Sz: 81(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 18(mg)

Vacsora
HAMIBURGER* (01, 11, 10, 03,07),

E:1 121(KJ) 268(KCal)
F: 9(g)Koi: 40(g)Sz: 31(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TOLASRANTOTT A HAGYMÁS (03),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYŰMÖLCSIZIT, PAKADICSON
SALÁT,

E:2 250(KJ) 538(KCal)
F: 17(g)Koi:60(g)Sz: 38(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:0,71(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07),
TEJ* (07),

E: 1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Koi:238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS
ALMAROCKA (01), SÜLTHUS, TÖRT
BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,

E:3 462(KJ) 828(KCal)
F: 44(g)Koi: 4(g)Sz: 83(g)
Zsir: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g)
Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)

CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY. (01),
ZÖLDHAGYMA db,

E:1 626(KJ) 389(KCal)
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,101(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SAJTOS RAKOTTHUS (01, 03, 07),
CEMEGE UBORKA,

E:1 305(KJ) 312(KCal)
F: 12(g)Koi:123(g)Sz: 9(g)
Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)

FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,
07), KAKAO (07),

E:1 712(KJ) 409(KCal)
F: 12(g)Koi: 24(g)Sz: 40(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 14(g)Só:0,84(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SAJTKRÉMES KENYÉR (01),
UBORKA,

E: 808(KJ) 193(KCal)
F: 1(g)Koi: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
CSIRKEPORKÖLT*,
SÁRGABORSÓHOZELÉK (01),

E:1 503(KJ) 300(KCal)
F: 20(g)Koi: 16(g)Sz: 48(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)

MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),

E: 896(KJ) 214(KCal)
F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,101(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJBERIZS (07), GYŰMÖLCS
SALÁTA,

E:1 796(KJ) 430(KCal)
F: 10(g)Koi: 36(g)Sz: 67(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

KÖRÖZÖTT KENYÉRESEL (07, 03),
TEA GYŰMÖLCSIZIT,

E:1 070(KJ) 256(KCal)
F: 9(g)Koi: 21(g)Sz: 29(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03),
ALMA VÁSÁROLT,

E:1 149(KJ) 275(KCal)
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 6(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYŰMÖLCSLEVES (VEGETES)* (07, 01),
SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03,
01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓ),
SALÁTA,

E:2 689(KJ) 643(KCal)
F: 25(g)Koi: 72(g)Sz: 84(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)Só:2,72(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),

E:1 428(KJ) 342(KCal)
F: 13(g)Koi: 56(g)Sz: 45(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TARHONYÁS LECSÓ (01, 03),

E:1 845(KJ) 441(KCal)
F: 18(g)Koi: 58(g)Sz: 45(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,52(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VAJKRÉMES KENYÉR (01),
TEJFESKÁVFÉ,

E:1 352(KJ) 323(KCal)
F: 7(g)Koi: 27(g)Sz: 30(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

TK KIFELI (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07),

E:1 058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)

ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARIHA
(01, 03), ARANYCALISKA* (01, 03, 08,
07), Mandarin,

E:2 597(KJ) 621(KCal)
F: 26(g)Koi: 97(g)Sz: 78(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

01=Gulén, 02=Raktétel, 03=Tóás, 04=Palak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 3x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Pénnek</i>
Reggeli 2024.04.15	2024.04.16	2024.04.17	2024.04.18	2024.04.19
Tízórai ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYNYA db,	POGÁCSA SAJTOS 50 gr** (01, 07), TEL* (07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), UBORKA,	MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT,	TK KIEPLI (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),
E:1 088(KJ) 360(KCal) F:1(g)K(ol) 0(g)S(z) 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 370(KJ) 328(KCal) F:11(g)K(ol)238(g)S(z) 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 808(KJ) 193(KCal) F:1(g)K(ol) 5(g)S(z) 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 173(KJ) 281(KCal) F: 0(g)K(ol) 0(g)S(z) 7(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 038(KJ) 253(KCal) F: 5(g)K(ol) 0(g)S(z) 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd SERTÉS BECSNÁLP. LEVES (09, 01), MÁKOS NUDLI (01, 03),	CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCCA (01), SÜLTHUS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,	ZÖLDSEGLEVES TAVASZI (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03, 01, 11), ZÖLDSEGGERSZIS (MEXIKÓ), SALÁTA,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARIHA (01, 03), ARANYGALLUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,
E:1 823(KJ) 437(KCal) F:14(g)K(ol) 0(g)S(z) 64(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)S(ó) 2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 310(KJ) 553(KCal) F:29(g)K(ol) 3(g)S(z) 53(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)S(ó) 2,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	E:1 687(KJ) 403(KCal) F:29(g)K(ol) 20(g)S(z) 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S(ó) 8,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E:3 084(KJ) 738(KCal) F:30(g)K(ol) 95(g)S(z) 88(g) Zsír: 21(g)Cuk: 16(g)S(ó) 3,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 843(KJ) 681(KCal) F:28(g)K(ol)103(g)S(z) 82(g) Zsír: 23(g)Cuk: 9(g)S(ó) 1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna Kókuszgolyó (01, 07), BANÁN,	CUKkini PÁSTÉTOM KENY. (01), ZÖLDHAGYNYA db,	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),	PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),	
E:2 553(KJ) 611(KCal) F:7(g)K(ol) 2(g)S(z) 89(g) Zsír: 17(g)Cuk: 28(g)S(ó) 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)	E: 936(KJ) 224(KCal) F: 0(g)K(ol) 0(g)S(z) 22(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 896(KJ) 214(KCal) F:7(g)K(ol) 0(g)S(z) 27(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 405(KJ) 336(KCal) F:13(g)K(ol) 58(g)S(z) 45(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)S(ó) 0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rakéták, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Puhatestűk,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16.

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Reggeli
SZENYDICS SONKA, MARGARINOS
KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZET,TOLÁSRANTÓTTA HAGYÁS (03),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYŰMÖLCSIZET, PARADICSOMI
SALÁT,FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,
07), KAKAO (07),KÖRÖZÖTT KENYÉRELL (07, 01),
TEA GYŰMÖLCSIZET,VALKRÉMES KENYÉR (01),
TEJESKAVÉ (07),E1 380(KJ) 330(KCal)
F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 20(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 456(KJ) 348(KCal)
F: 11(g)Köl:120(g)Sz: 23(g)
/Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só:0,11(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 855(KJ) 441(KCal)
F: 14(g)Köl: 30(g)Sz: 13(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 086(KJ) 260(KCal)
F: 9(g)Köl: 21(g)Sz: 20(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 506(KJ) 360(KCal)
F: 9(g)Köl: 35(g)Sz: 33(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Tízórai
ZÖLDSEGGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db,POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07),
TEJ* (07),SAJTKRÉMES KENYÉR (01),
UBORKA,MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03),
ALMA VÁSÁROLT,TK KIFELI (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS 125gr* (07),E1 088(KJ) 260(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)F1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Köl:238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)E1 808(KJ) 193(KCal)
F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 175(KJ) 281(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 7(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)Ebéd
SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09, 01),
MÁKOS NUDLI (01, 03),CÉKLAKRÉMLEVES VALJAS
ALMAKOCKA (01), SÜLTTHŰS, TÖRT
BÜRGNÖNYA, VITAMIN SALÁTA*,ZÖLDSEGLEVES TÁVVASZI (01, 03),
CSIRKEPÖRKÖLT*,
SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
SOKMAGVAS TENGERRI HAL (04, 03,
01, 11), ZÖLDSEGGSRIZS (MEXIKÓI),
SALÁTA,ALFÖLDI GÜLYÁSLEVES MARHA
(01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08,
07), Mandarin,E1 823(KJ) 437(KCal)
F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:2,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E2 310(KJ) 553(KCal)
F: 29(g)Köl: 3(g)Sz: 55(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)E1 687(KJ) 403(KCal)
F: 29(g)Köl: 20(g)Sz: 52(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:8,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)E3 084(KJ) 738(KCal)
F: 30(g)Köl: 95(g)Sz: 88(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 16(g)Só:3,35(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E2 845(KJ) 681(KCal)
F: 28(g)Köl:103(g)Sz: 82(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:1,42(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)Uzsonna
Kókuszgolyó (01, 07), BANÁN,CUKKINI PÁSTÉTOM KENY. (01),
ZÖLDHAGYMA db,

MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),

PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),

E2 553(KJ) 611(KCal)
F: 7(g)Köl: 3(g)Sz: 89(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 28(g)Só:0,004(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 24(mg)E: 936(KJ) 224(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 896(KJ) 214(KCal)
F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E1 405(KJ) 336(KCal)
F: 13(g)Köl: 58(g)Sz: 45(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,68(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsora
HAMIBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),SAJTOS RAKOTHŰS (01, 03, 07),
CSEMEGE UBORKA,TEJBERIZS (07), GYŰMÖLCS
SALÁTA,

TARHONYÁS LECSÓ (01, 03),

E1 648(KJ) 394(KCal)
F: 16(g)Köl: 69(g)Sz: 42(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,38(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 813(KJ) 194(KCal)
F: 9(g)Köl: 91(g)Sz: 5(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 140(mg)E1 849(KJ) 442(KCal)
F: 11(g)Köl: 36(g)Sz: 69(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)E1 889(KJ) 452(KCal)
F: 18(g)Köl: 58(g)Sz: 45(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 3(g)Só:0,72(g)
Tel.Zs: 0(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=Szezám,12=Kén-dioxid,13=C-sillagfűt,14=Puhítósútk,

Étlap (felsős 11-14 3x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16.

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Reggeli

TEA GYÜMÖLCSIZI

2024.04.16.

2024.04.17.

2024.04.18.

2024.04.19.

E: 165(KJ) 40(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

ZÖLDSEGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db,

POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07),
TEJ* (07),

SAJTKRÉMES KENYÉR (01),
LUBORKA,

MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03),
ALMA VASAROLT,

TK KIFLI (01), JOGHURT
GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),

E: 183(KJ) 284(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09, 01),
MAKOS NYDLI (01, 03),

E: 1370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Köl:238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 890(KJ) 213(KCal)
F: 1(g)Köl: 8(g)Sz: 32(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1201(KJ) 287(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 8(g)
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)

E: 2230(KJ) 533(KCal)
F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 74(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Kókuszegolyó (01, 07), BANÁN,

E: 2915(KJ) 697(KCal)
F: 37(g)Köl: 3(g)Sz: 74(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)

E: 2151(KJ) 515(KCal)
F: 39(g)Köl: 27(g)Sz: 65(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

E: 3751(KJ) 897(KCal)
F: 33(g)Köl:120(g)Sz: 110(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 23(g)Só:5,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

E: 2845(KJ) 681(KCal)
F: 28(g)Köl: 103(g)Sz: 82(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só:1,47(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

E: 3082(KJ) 737(KCal)
F: 8(g)Köl: 3(g)Sz: 103(g)
Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)

Vacsora

CUKkini PÁSTÉTOM KENY. (01),
ZÖLDHAGYMA db,

MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),

PIZZÁS-SAJTOS CSIGA (01, 07, 03),

E: 1306(KJ) 312(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1230(KJ) 294(KCal)
F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1860(KJ) 445(KCal)
F: 17(g)Köl: 74(g)Sz: 60(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Togás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Puhatestűek.

Élelmiszervesztő

Étlap (felsős 11-14 Sz)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő

2024.04.15

Reggeli
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS
KENYÉR (01), TEA GYŰJMÖLCSIZI,E1 714(KJ) 410(KCal)
F: 11(g)Kcal: 23(g)Sz: 30(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db,E1 185(KJ) 284(KCal)
F: 1(g)Kcal: 0(g)Sz: 38(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SERTÉS BECSNÁLT LEVES (09, 01),
MÁKOS NUDLI (01, 03),E2 230(KJ) 533(KCal)
F: 10(g)Kcal: 0(g)Sz: 74(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 2,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Kávészegély (01, 07), BANÁN,

E3 082(KJ) 757(KCal)
F: 8(g)Kcal: 3(g)Sz: 105(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 37(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)Vacsora
HAMIBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),E2 102(KJ) 503(KCal)
F: 18(g)Kcal: 80(g)Sz: 57(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 6(g)Só: 0,98(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Kedd

2024.04.16

TOLAJRANTOTTA HAGYMÁS (03),
KENYÉR (TK) (01), TEA
GYŰJMÖLCSIZU PARADICSOM
SAJÁT,E1 873(KJ) 448(KCal)
F: 14(g)Kcal: 52(g)Sz: 31(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 18(g)Só: 0,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07),
TEA* (07),E1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Kcal: 23(g)Sz: 34(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS
ALMAKOCKA (01), SÜLTHÚS, TÖRT
BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,E2 915(KJ) 697(KCal)
F: 37(g)Kcal: 3(g)Sz: 69(g)
Zsír: 25(g)Cuk: 0(g)Só: 2,90(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY. (01),
ZÖLDHAGYMA db,E1 306(KJ) 312(KCal)
F: 0(g)Kcal: 0(g)Sz: 30(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SAJTOS RAKOTTHÚS (01, 03, 07),
CSEMEGE UBORKA,E1 305(KJ) 312(KCal)
F: 12(g)Kcal: 125(g)Sz: 9(g)
Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)

Szerda

2024.04.17

FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,
07), KAKAO (07),E2 145(KJ) 513(KCal)
F: 15(g)Kcal: 30(g)Sz: 80(g)
Zsír: 20(g)Cuk: 18(g)Só: 1,05(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SAJTKRÉMES KENYÉR (01),
UBORKA,E 890(KJ) 213(KCal)
F: 1(g)Kcal: 8(g)Sz: 32(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,21(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03),
CSIRKEPORKÖLT*,
SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),E2 151(KJ) 515(KCal)
F: 39(g)Kcal: 27(g)Sz: 65(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 2,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

MAGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01),

E1 230(KJ) 294(KCal)
F: 10(g)Kcal: 0(g)Sz: 37(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)TEJBERIZS (07), GYŰJMÖLCS
SALÁTA,E2 171(KJ) 519(KCal)
F: 12(g)Kcal: 42(g)Sz: 81(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 1,55(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Csütörtök

2024.04.18

KÖRÖZÖTT KENYÉRRÉL (07, 01),
TEA GYŰJMÖLCSIZI,E1 530(KJ) 366(KCal)
F: 14(g)Kcal: 31(g)Sz: 29(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 11(g)Só: 0,97(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03),
ALMA VÁSAROLT,E1 201(KJ) 287(KCal)
F: 0(g)Kcal: 0(g)Sz: 8(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GYŰJMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03,
01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓI),
SALÁTA,E3 751(KJ) 897(KCal)
F: 33(g)Kcal: 120(g)Sz: 110(g)
Zsír: 22(g)Cuk: 22(g)Só: 5,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

PIZZÁS SAJTOS CSIGÁ (01, 07, 03),

E1 860(KJ) 445(KCal)
F: 17(g)Kcal: 74(g)Sz: 60(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 0,72(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TARHONYÁS LECSÓ (01, 07),

E2 656(KJ) 635(KCal)
F: 25(g)Kcal: 84(g)Sz: 59(g)
Zsír: 31(g)Cuk: 3(g)Só: 0,93(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Péntek

2024.04.19

VAJKRÉMES KENYÉR (01),
TEJESKÁVÉ (07),E1 506(KJ) 360(KCal)
F: 9(g)Kcal: 35(g)Sz: 33(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só: 0,76(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)TK KIFELI (01), JOGHURT
GYŰJMÖLCSÖS 125gr* (07),E1 058(KJ) 253(KCal)
F: 5(g)Kcal: 0(g)Sz: 41(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARIHA
(01, 03), ARANYCALUSKA* (01, 03, 08,
07), Mándarin,E2 845(KJ) 681(KCal)
F: 28(g)Kcal: 103(g)Sz: 82(g)
Zsír: 23(g)Cuk: 9(g)Só: 1,42(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)

01=Guten, 02=Raktételek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szjablab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Unaszeszék,

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.04.15	2024.04.16.	2024.04.17.	2024.04.18.	2024.04.19.
		(01),	(01),	
Tízórai				
ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db.	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ÜBORKA,	MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03), ALMA VASÁROLT,	TK KIPLI (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),
E:1185(Kj) 284(KCal) F:1(g)Koi: 0(g)Sz: 38(g) Zsir:10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1370(Kj) 328(KCal) F:11(g)Koi:238(g)Sz: 34(g) Zsir:15(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E:981(Kj) 235(KCal) F:1(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1240(Kj) 297(KCal) F:1(g)Koi: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1058(Kj) 253(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ebéd				
SERTÉS BUCSNALT LEVES (09, 01), MAKOS NUDLI (01, 03),	CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCKA (03), SÜLT HUS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03, 01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓI), SALÁTA,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALISKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,
E:2230(Kj) 533(KCal) F:10(g)Koi: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3462(Kj) 828(KCal) F:44(g)Koi: 4(g)Sz: 83(g) Zsir:29(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g) Tel.Zs:10(g)Ca: 1(mg)	E:2317(Kj) 554(KCal) F:42(g)Koi: 32(g)Sz: 69(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(mg)	E:3907(Kj) 935(KCal) F:37(g)Koi:122(g)Sz:114(g) Zsir:25(g)Cuk: 23(g)Só:5,13(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E:4400(Kj) 1033(KCal) F:43(g)Koi:139(g)Sz:136(g) Zsir:33(g)Cuk: 11(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Uzsonna		(01),		
Vacsora				

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Togás, 04=Hatak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szezammag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Puhítósüvek,

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli SZENDVÉCS SONKA, MARGARINOS KENYÉR (01), TEA GYÜMÖLCSIZI, 2024.04.15	TOLÁSRANTOTTA HAGYMIÁS (03), KENYÉR (TR.) (01), TEA GYÜMÖLCSIZI, PARADICSOMI SAJÁT, 2024.04.16	FŐNYITKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07), 2024.04.17	KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZI, 2024.04.18	VALKRÉMES KENYÉR (01), TEJESKÁVÉ (07), 2024.04.19
Tízórai ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,	POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01, 07), TEJ* (07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), ÜBORKA,	MARGARÉTA PUDINGOS (01, 07, 03), ALMA VÁSÁROLT,	TK KIFLI (01), JÓGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),
Ebéd SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09, 01), MAKOS NEDVI (01, 03),	CÉKLAKRÉMLEVES VANAS ALMAKOCKA (01), SILTUS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA* ,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), SÍRKÉPÖRKÖLT* , SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), SOKMAGVAS TENGERI HAL, (04, 03, 01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓ), SALÁTA,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), Mandarin,
Uzsonna Kókuszbóló (01, 07), BANÁN,	CUKKINI PÁSTÉTOMI KENY. (01), ZÖLDHAGYMA db,	Mogyorókrémes kenyér (08, 01),	PIZZÁS-SAJTOS CSIGÁ (01, 07, 07),	
Vacsora HAMBURGER* (01, 11, 10, 03, 07),	SAJTOS RAKOTTUS (01, 03, 07), CSEMEGE ÜBORKA,	TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS SALÁTA,	TARHONYÁS LECSÓ (01, 03),	
E 3 368(KJ) 806(KCal) F: 9(g)Köl: 4(g)Sz: 114(g) Zsir: 23(g)Cuk: 41(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 36(mg)	E 1 626(KJ) 389(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 546(KJ) 370(KCal) F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 328(KJ) 557(KCal) F: 21(g)Köl: 93(g)Sz: 75(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
E 2 171(KJ) 519(KCal) F: 20(g)Köl: 90(g)Sz: 57(g) Zsir: 13(g)Cuk: 66(g)Só: 1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 305(KJ) 312(KCal) F: 12(g)Köl: 125(g)Sz: 9(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	E 2 492(KJ) 596(KCal) F: 14(g)Köl: 48(g)Sz: 93(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 1,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E 2 817(KJ) 674(KCal) F: 27(g)Köl: 87(g)Sz: 67(g) Zsir: 31(g)Cuk: 3(g)Só: 10,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rákételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tejéj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csíliagfű, 14=Phenacetil

Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfe	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli 2024.04.15	2024.04.16.	2024.04.17.	2024.04.18.	2024.04.19.
Tízórai ZÖLDSÉGPASTÉTOM ZSEMILE (01), ZÖLDHAGYMA db.	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), GYÜMÖLCSLE (0.2L) 100%.	KOCKASALT LM *ZSEMILE (01), LIBORKA.	DIÁKCEMEGE, LIBORKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01).	KENYÉR (TK) (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS*LM.
E:1 088(KJ) 260(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 100(KJ) 263(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 605(KJ) 623(KCal) F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 957(KJ) 229(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 773(KJ) 185(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd - SERTÉS BECSNÁLT LEVES (09, 01), MAKOS MELELT (01, 03).	CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALM, LM (01), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*.	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), CSIRKEPORKÖLT* SÁRGABORSÓTOZELÉK (01).	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01), SOKMAGVAS TENGERRI HAL (04, 03, 01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKOI), SALÁTA.	ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALLISKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin.
E:1 886(KJ) 451(KCal) F: 22(g)Köl: 27(g)Sz: 55(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	E:2 156(KJ) 516(KCal) F: 29(g)Köl: 3(g)Sz: 53(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	E:1 687(KJ) 403(KCal) F: 29(g)Köl: 20(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:8,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)	E:3 367(KJ) 805(KCal) F: 32(g)Köl: 84(g)Sz: 92(g) Zsír: 24(g)Cuk: 21(g)Só:4,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 159(KJ) 517(KCal) F: 30(g)Köl: 74(g)Sz: 70(g) Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Glutén, 02=Rákfélék, 03=Tölgés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Phenolészók.

Ételmezésvezető

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Reggeli

Tízórai

ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db,E: 990(KJ) 237(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
GYŰMÖLCSLÉ (0.2L) 100%,E: 995(KJ) 238(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09, 01),
MÁKOS NÉLTÉLT (01, 03),E: 1 560(KJ) 373(KCal)
F: 13(g)Köl: 27(g)Sz: 53(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:2,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALM.
TM (01), SÜLTHIS, TÖRT
BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,E: 1 789(KJ) 428(KCal)
F: 24(g)Köl: 0(g)Sz: 48(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 1,90(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
CSIRKEPÖRKÖLT*,
SÁRGABORSÓFOZELÉK (01),E: 1 503(KJ) 360(KCal)
F: 26(g)Köl: 14(g)Sz: 48(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)VIOLIFE SAJT TM, UBORKA,
KENYÉR (TK) (01),E: 833(KJ) 199(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 19(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)DIÁKCEMEGE, UBORKA,
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),E: 745(KJ) 178(KCal)
F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 19(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
GYŰMÖLCSLÉ (0.2L) 100%,E: 995(KJ) 238(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01),
SŰL HARCSA, ZÖLDSÉGSRIZS
(MEXIKÓI), SALÁTA,E: 1 722(KJ) 412(KCal)
F: 15(g)Köl: 9(g)Sz: 59(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 11(g)Só:2,22(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GYŰYÁSLEVES SERTÉS (01, 03),
ARANYGALISKA* LM TM (01, 03, 08),
Mandarin,E: 2 131(KJ) 510(KCal)
F: 22(g)Köl: 50(g)Sz: 70(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)

Vacsora

01=Gulén,02=Rákélek,03=Togás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

Ételfőzésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Tiszaligeti sétány 14.

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!
La!Soft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.04.15

Kedd

2024.04.16.

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Reggeli

Tízórai
ZÖLDSÉGPÁSTÉTÓN ZSEMLE (01),
ZÖLDHAGYMA db.

E: 1185(KJ) 284(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
GYŰMÖLCSLE (0.2L) 100%.

E: 1207(KJ) 289(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VIOLIFESAJT TM, UBORKA,
KENYÉR (TK) (01),

E: 1369(KJ) 327(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DIÁKSEMEGE, UBORKA,
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),

E: 957(KJ) 229(KCal)
F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KENYÉR (TK) (01), JOGHURT
GYŰMÖLCSÖS* LM,

E: 1089(KJ) 261(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g)
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébred

SERTÉS BECSNÁLT LEVES (09, 01),
MÁKOS METÉLT (01, 03),

E: 214(KJ) 530(KCal)
F: 18(g)Köl: 36(g)Sz: 72(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 15(g)Só:4,86(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALM,
LM (01), SÜLTHÚS, TÓRT
BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,

E: 2725(KJ) 652(KCal)
F: 37(g)Köl: 3(g)Sz: 67(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,90(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZI (01, 03),
CSIRKEPÖRKÖLT*,
SÁRGABORSÓFOZELLÉK (01),

E: 2151(KJ) 515(KCal)
F: 39(g)Köl: 27(g)Sz: 65(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)*LM (01),
SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03,
01, 11), ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓ),
SALÁTA,

E: 3804(KJ) 910(KCal)
F: 34(g)Köl: 105(g)Sz: 110(g)
Zsír: 23(g)Cuk: 22(g)Só:5,61(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA
(01, 03), ARANYGALISKA* LM TM (01,
03, 08), Mandarín,

E: 2834(KJ) 678(KCal)
F: 26(g)Köl: 87(g)Sz: 91(g)
Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,81(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glién,02=Rákétel,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dióétel,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek.

Élelmiszervező

Étlap (Tejfehérje mentes (1-14) 2x)

2024.04.15 - 2024.04.21.

	Hétfő 2024.04.15	Kedd 2024.04.16	Szerda 2024.04.17	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Reggeli					
Tízórai	ZÖLDSÉGPÁSTÉTONT ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db. E:1185(KJ) 284(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), GYÜMÖLCSLÉ (0.2L) 100%. E:1307(KJ) 289(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VIOLIFE SAJT TM UBORKA, KENYÉR (TK) (01), E:1369(KJ) 327(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	DIÁKCEMEGE, UBORKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), E: 057(KJ) 229(KCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), GYÜMÖLCSLÉ (0.2L) 100%, E:1207(KJ) 289(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	SERTÉS BECSNÁJT LEVES (09, 01), MÁKOS METÉLT (01, 03), E:2214(KJ) 530(KCal) F: 18(g)Köl: 34(g)Sz: 72(g) Zsír: 11(g)Cuk: 15(g)Só:4,86(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	CÉKLAKRÉMLEVES VAJAS ALM, TM, SÜTTHUS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*, E:2725(KJ) 652(KCal) F: 37(g)Köl: 3(g)Sz: 67(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03), CSIRKEPÖRKÖLT*, SÁRGABORSÓHOZELÉK (01), E:2151(KJ) 515(KCal) F: 39(g)Köl: 27(g)Sz: 65(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)*TM (01), SOKMAGVAS TENGERI HAL (04, 03, 01, 11), ZÖLDSÉGSERIZS (MEXIKÓ), SALÁTA, E:3579(KJ) 856(KCal) F: 31(g)Köl:105(g)Sz:110(g) Zsír: 22(g)Cuk: 22(g)Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	QUEYÁSLEVES SERTÉS (01, 03), ARANYGALUSKA*LM TM (01, 03, 08), Mandarin, E:2933(KJ) 702(KCal) F: 31(g)Köl: 59(g)Sz: 95(g) Zsír: 21(g)Cuk: 11(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Gulén,02=Rakfélék,03=Törzs,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfű,14=Puhatestűek.

Élelmészvezető

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.04.15	2024.04.16.	2024.04.17.	2024.04.18.	2024.04.19.
Reggeli				
Tízórai				
ZÖLDSÉGFÁSTÉTŐM ZSEMLE (01), ZÖLDBAGYMA db,	MARGARINOS KENYÉR (01), TEJ* (07),	SAJTKRÉMES KENYÉR (01), LIBORKA,	DIÁKCEMEGE, UBORKA, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),	TK KIFLI (01), JOGHURT GYÜMÖLCSÖS 125gr* (07),
E: 990(kJ) 237(kCal) F: 16(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 66(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1734(kJ) 415(kCal) F: 71(g)Köl: 28(g)Sz: 40(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 808(kJ) 193(kCal) F: 16(g)Köl: 5(g)Sz: 37(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 957(kJ) 229(kCal) F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 26(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1 058(kJ) 253(kCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 125(mg)
Ébred-				
SERTÉS BECSINÁLT LEVES (09, 01), MÁKOS NUDLI (01, 03),	CÉNLAKRÉMLEVES VAJAS ALMAKOCKA (01), SÜLTHÚS, TÖRT BURGONYA, VITAMIN SALÁTA*,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI TOLAJ, CSIRKEPÖRKÖLT*, SÁRGABORSÓFŐZELÉK (01),	GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), SÜL HARGCSA ZÖLDSÉGESRIZS (MEXIKÓI), SALÁTA,	GYÜVÁSILEVES TOLAJ, ARANYGALISKA* TOLAJ (01, 08, 07), Mandarin,
E: 1786(kJ) 427(kCal) F: 19(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 106(g)Cuk: 106(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 1(mg)	E: 3462(kJ) 828(kCal) F: 44(g)Köl: 4(g)Sz: 83(g) Zsír: 29(g)Cuk: 0(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)	E: 1 574(kJ) 376(kCal) F: 27(g)Köl: 13(g)Sz: 30(g) Zsír: 66(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	E: 1 967(kJ) 471(kCal) F: 24(g)Köl: 9(g)Sz: 59(g) Zsír: 66(g)Cuk: 11(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 3 322(kJ) 795(kCal) F: 31(g)Köl: 55(g)Sz: 94(g) Zsír: 30(g)Cuk: 11(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gliüh,02=Raktérlek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szőlábba,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Puhatestek,

Élelmiszervezező