

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.04.22 - 2024.04.28.

**Hétfő**

2024.04.22

Reggeli

**Kedd**

2024.04.23.

**Szerda**

2024.04.24.

**Csütörtök**

2024.04.25.

**Péntek**

2024.04.26.

Tízórai

KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

TEPERTÓS BODAG (01), TEJ\* (07),

VAJKRÉMES TK.ZSEMLE (01),

ZÖLDHAGYMA db,

HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE (01),

UBORKA,

PÁRIZSI, TK.ZSEMLE (01), TEAVAJ,

E: 673(KJ) 161(KCal)

F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)

Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1419(KJ) 339(KCal)

F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g)

Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 695(KJ) 166(KCal)

F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)

Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 770(KJ) 184(KCal)

F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)

Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1220(KJ) 292(KCal)

F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)

Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,

03), IZES DERELYE\* (01), ALMA

VÁSÁROLT,

ALMALEVES (01, 07),

CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT

BURGONYA, KAPOSZTVA SALÁTA \*

LEBBENSLEVES (01, 03), CSIRKÉS

RIZOTTO, FEJES SALÁTA,

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI

SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

TEJFŐLÓS GOMBALLEVES (01, 03, 07),

IZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS\*,

E: 2574(KJ) 616(KCal)

F: 18(g)Köl: 38(g)Sz: 28(g)

Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só: 0,94(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E: 1830(KJ) 438(KCal)

F: 19(g)Köl: 8(g)Sz: 50(g)

Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só: 1,66(g)

Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

E: 1276(KJ) 305(KCal)

F: 22(g)Köl: 27(g)Sz: 37(g)

Zsir: 3(g)Cuk: 7(g)Só: 1,10(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1438(KJ) 344(KCal)

F: 23(g)Köl: 27(g)Sz: 43(g)

Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só: 1,14(g)

Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

E: 2381(KJ) 570(KCal)

F: 15(g)Köl: 56(g)Sz: 101(g)

Zsir: 51(g)Cuk: 6(g)Só: 0,74(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

# Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.04.22 - 2024.04.28.

## Hétfő

2024.04.22

### Reggeli

ZÖLDSEGES PELYVAGOTT TAKLÉNY

(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 214(KJ) 290(KCal)  
F: 4(g)Köl: 11(g)Sz: 21(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### Tízórai

KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),

E: 673(KJ) 161(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### Ebéd

#### TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07, 03), ÍZES DERELYE\* (01), ALMIA VASAROLI,

E: 2 574(KJ) 616(KCal)  
F: 18(g)Köl: 38(g)Sz: 28(g)  
Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só: 0,94(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

#### Uzsonna

KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E: 1 075(KJ) 257(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

#### Vacsora

PIZZA SAJÁJT TÉSztÁVAL\* (07, 01),  
TEA GYÜMÖLCSIZU,  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 1 543(KJ) 369(KCal)  
F: 10(g)Köl: 21(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,88(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Kedd

2024.04.23

### KENOMAIAS KENYÉR\* (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E: 915(KJ) 219(KCal)  
F: 3(g)Köl: 45(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E: 1 419(KJ) 339(KCal)  
F: 11(g)Köl: 33(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

### ALMALEVES (01, 07), CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT BÜRGNÖNYA, KAPOSZTA SALÁTA \*,

E: 1 830(KJ) 438(KCal)  
F: 19(g)Köl: 8(g)Sz: 50(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 15(g)Só: 1,66(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

### GABONÁS KEKSZ, BANNÁN,

E: 1 197(KJ) 286(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### TOJÁSPÖRKÖLT GALUSKA (03, 07, 01), CSEMEGE UBORKA,

E: 1 423(KJ) 340(KCal)  
F: 13(g)Köl: 23(g)Sz: 48(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 0,54(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Szerda

2024.04.24

### GABONAPÉHELY (01), TEJ\* (07),

E: 1 062(KJ) 254(KCal)  
F: 9(g)Köl: 28(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

### VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01), ZÖLDHAGYMA db,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### LEBBENSLEVES (01, 03), CSIRKÉS RIZOTTÓ, FEJESS SALÁTA,

E: 1 276(KJ) 305(KCal)  
F: 22(g)Köl: 27(g)Sz: 37(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 7(g)Só: 1,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### ÁFONYÁS TÜRÖS (01, 07, 03),

E: 1 695(KJ) 405(KCal)  
F: 19(g)Köl: 117(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só: 0,33(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### CUKKINI FŐZELEK (01, 07), VAGDALT (03, 01),

E: 1 150(KJ) 275(KCal)  
F: 14(g)Köl: 32(g)Sz: 24(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 5(g)Só: 1,19(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

## Csütörtök

2024.04.25

### SNIDLINGES TÜRÖKRÉMI (07), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E: 969(KJ) 232(KCal)  
F: 6(g)Köl: 16(g)Sz: 20(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 0,65(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### HALPÁSTÉTOMI, TK ZSEMLE (01), UBORKA,

E: 770(KJ) 184(KCal)  
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E: 1 438(KJ) 344(KCal)  
F: 22(g)Köl: 27(g)Sz: 13(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 5(g)Só: 1,14(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

### ROPI, ALMIA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### BORSOSTOKÁNY, KUSZKUSZ\* (01), VEGYESVÁGOTT,

E: 958(KJ) 229(KCal)  
F: 17(g)Köl: 0(g)Sz: 24(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

## Péntek

2024.04.26

### SALTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ (07),

E: 1 379(KJ) 330(KCal)  
F: 7(g)Köl: 29(g)Sz: 42(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só: 0,74(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### PÁRIZSI, TK ZSEMLE (01), TEAVAJ,

E: 1 239(KJ) 292(KCal)  
F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

### TEJFŐLŐS GOMBALLEVES (01, 03, 07), ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS\*,

E: 2 381(KJ) 570(KCal)  
F: 15(g)Köl: 56(g)Sz: 101(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 6(g)Só: 0,74(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

# Étlap ( alsós 7-10 3x )

2024.04.22 - 2024.04.28.

Reggeli

Hétfő

2024.04.22

Kedd

2024.04.23

Szerda

2024.04.24

Csütörtök

2024.04.25

Péntek

2024.04.26

Tízórai

KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),

E: 673(KJ) 161(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E:2 048(KJ) 490(KCal)  
F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g)  
Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

VAJKRÉMIS TK.ZSEMLE (01),  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE,  
LUBORKA.

E: 813(KJ) 194(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSI TK.ZSEMLE, TEVVAL,

E:1 230(KJ) 292(KCal)  
F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), ÍZES DERELYE\* (01), ALMA  
VÁSAROLTI.

E:2 757(KJ) 659(KCal)  
F: 30(g)Köl: 48(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,24(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

ALMALEVES (01, 07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BÜRCONYA, KÁPOSZTA SALÁTA \*.

E:2 644(KJ) 652(KCal)  
F: 21(g)Köl: 26(g)Sz: 53(g)  
Zsír: 23(g)Cuk: 18(g)Só:2,01(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

LEBBENCSLEVES (01, 03), CSIRKÉS  
RIZOTTÓ, FEHES SALÁTA.

E:1 604(KJ) 384(KCal)  
F: 29(g)Köl: 13(g)Sz: 46(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só: 1,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E:1 759(KJ) 421(KCal)  
F: 26(g)Köl: 33(g)Sz: 53(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,56(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

TEJFŐLŐS COMBALLEVES (01, 03, 07),  
ÍZES BUKTIA (03, 01, 07), NARANCS\*.

E: 2 515(KJ) 609(KCal)  
F: 16(g)Köl: 60(g)Sz:105(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,88(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E: 1 075(KJ) 257(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GABONYÁS KEKESZ, BANÁN,

E: 1 197(KJ) 286(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYVÁS TÜRÖS (01, 07, 03),

E:1 792(KJ) 429(KCal)  
F: 21(g)Köl:120(g)Sz: 41(g)  
Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ROPI, ALMA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

# Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.04.22 - 2024.04.28.

## Hétfő

2024.04.22

Régei ZÖLDSEGETS FELVÁGOTT TK.KENY ZÖLDSÉGETS FELVÁGOTT TK.KENY (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E1 508(KJ) 360(KCal)  
F: 5(g)Köl: 15(g)Sz: 28(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 0,41(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 0'),

E: 673(KJ) 161(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebből  
TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), ÍZES DERELYE\* (01), ALMA  
VÁSÁROLT,

E: 2 757(KJ) 650(KCal)  
F: 20(g)Köl: 18(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só: 1,24(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna  
KAKKÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E: 1 075(KJ) 257(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora  
PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL\* (07, 01),  
TEA GYÜMÖLCSIZU,  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 2 199(KJ) 526(KCal)  
F: 16(g)Köl: 39(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só: 1,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Kedd

2024.04.23

KENOMIAS KENYÉR\* (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 172(KJ) 280(KCal)  
F: 5(g)Köl: 67(g)Sz: 22(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E: 2 048(KJ) 490(KCal)  
F: 14(g)Köl: 37(g)Sz: 51(g)  
Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

ALMALEVES (01, 07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA \*,

E: 2 644(KJ) 632(KCal)  
F: 21(g)Köl: 26(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 23(g)Cuk: 18(g)Só: 2,01(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

GABONÁS KEKESZ, BANÁN,

E: 1 197(KJ) 286(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TOJÁSPÖRKÖLT GALUSKA (03, 07,  
01), CSEMEGE UBORKA,

E: 1 423(KJ) 340(KCal)  
F: 13(g)Köl: 23(g)Sz: 48(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 0,74(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Szerda

2024.04.24

GABONAPEHELY (01), TEJ\* (07),

E: 1 243(KJ) 297(KCal)  
F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

VALKRÉMES TK ZSEMLE (07),  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 0(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEBBENCSLEVES (01, 03), CSIRKÉS  
RIZOTTO, FELJES SALÁTA,

E: 1 604(KJ) 384(KCal)  
F: 39(g)Köl: 35(g)Sz: 46(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só: 1,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYÁS TÚRÓS (01, 07, 03),

E: 1 792(KJ) 429(KCal)  
F: 21(g)Köl: 120(g)Sz: 41(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CUKKINI FŐZELÉK (01, 07),  
VAGDALT (03, 01),

E: 1 883(KJ) 450(KCal)  
F: 16(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só: 1,40(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

## Csütörtök

2024.04.25

SNIDLINGES TÚRÓKRÉMAI (07),  
KENYÉR TK (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 148(KJ) 275(KCal)  
F: 7(g)Köl: 19(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,77(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALPÁSTÉTOMI, TK ZSEMLE,  
(UBORKA,

E: 813(KJ) 194(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E: 1 750(KJ) 421(KCal)  
F: 34(g)Köl: 33(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só: 1,56(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

ROPI, ALMA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BORSOSTOKÁNY, KUSZKUSZ\* (01),  
VEGYESVÁGOTT,

E: 1 386(KJ) 332(KCal)  
F: 23(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,20(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

## Péntek

2024.04.26

SÁTKRÉMES KENYÉR (01), KAKKÓ  
(07),

E: 1 512(KJ) 362(KCal)  
F: 9(g)Köl: 35(g)Sz: 44(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,89(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSI, TK ZSEMLE, TEAVAL,

E: 1 220(KJ) 292(KCal)  
F: 4(g)Köl: 46(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJFŐLŐS COMBALEVES (01, 03, 07),  
ÍZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS\*,

E: 2 545(KJ) 609(KCal)  
F: 16(g)Köl: 60(g)Sz: 105(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só: 0,88(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Szolnoki Tankerületi Központ JA42

5000 Szolnok

Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.04.22 - 2024.04.28.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

LaSoft program Copyright (c) 1998 -2022

**Hétfő**  
2024.04.22

Reggeli

2024.04.22

**Tízórai**  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

E:1 340(kJ) 322(Kcal)  
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Ebéd**  
TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), ÍZES DERELYE\* (01), ALMA  
VASAROLI,

E:3 631(KJ) 869(KCal)  
F: 27(g)Koi: 66(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:1,46(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

**Uzsonna**  
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E:1 075(KJ) 257(KCal)  
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Vacsora**

**Kedd**  
2024.04.23.

**Szerda**  
2024.04.24

TEPERTŐS BODDAG (01), TELJ\* (07),

E:2 228(KJ) 533(KCal)  
F: 14(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

ALMALEVES (01, 07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BURGONYA, KAPOSZIA SALÁTA \*,

E:3 257(KJ) 779(KCal)  
F: 25(g)Koi: 31(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 28(g)Cuk: 23(g)Só:2,34(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

GABONÁS KEKSZ, BANÁN,

E:1 197(KJ) 286(KCal)  
F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VAJKRÉMES TK.ZSEMLE (01),  
ZÖLDHAGYVIA db,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 0(g)Koi: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEBBENCSELEVES (01, 03), CSIRKÉS  
RIZOTTÓ, FEJES SALÁTA,

E:1 938(KJ) 464(KCal)  
F: 36(g)Koi: 44(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYÁS TÜRÖS (01, 07, 03),

E:2 265(KJ) 542(KCal)  
F: 25(g)Koi:1,55(g)Sz: 56(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:0,44(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Csütörtök**  
2024.04.25.

**Péntek**  
2024.04.26.

HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE,  
ÜBORKA,

E:1 489(KJ) 356(KCal)  
F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E:2 111(KJ) 505(KCal)  
F: 32(g)Koi: 39(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,88(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

ROPI, ALMA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSI TK.ZSEMLE, TEAVAL,

E:2 349(KJ) 562(KCal)  
F: 6(g)Koi: 84(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJFŐLÓS GOMBALÉVES (01, 03, 07),  
ÍZES BÜKTA (03, 01, 07), NARANCS\*,

E:2 996(KJ) 717(KCal)  
F: 19(g)Koi: 74(g)Sz: 123(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Güler, 02=Rákvétek, 03=Tójas, 04=Hatak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióvétek, 09=Zeller, 10=Musliár, 11=Szerámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42

5000 Szolnok

Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap ( felsős 11-14 5x )

2024.04.22 - 2024.04.28.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !  
LafitSoft program Copyright (©) 1998 -2022

**Hétfő**

2024.04.22

Reggeli  
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT HAKKENY  
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E.1 814(KJ) 434(KCal)  
F: 6(g)Kcal: 19(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFELI (07,0 ),

E.1 346(KJ) 322(KCal)  
F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
TÁRKONYOS RAGULEVES (01,07,  
03), IZES DERELIYE\* (01),ALMAIA  
VÁSÁROLT.

E.3 631(KJ) 869(KCal)  
F: 27(g)Kcal: 66(g)Sz: 38(g)  
Zsir: 25(g)Cuk: 9(g)Só:1,46(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

Uzsonna  
KAKAÓS CSIGA 100GR (01,03),

E.1 073(KJ) 257(KCal)  
F: 4(g)Kcal: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora  
PIZZA SAJÁTTÉSZTÁVVAL\* (07,01),  
TEA GYÜMÖLCSIZU,  
ZÖLDMAGYMA db.

E.2 805(KJ) 671(KCal)  
F: 21(g)Kcal: 51(g)Sz: 70(g)  
Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:1,95(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Kedd**

2024.04.23.

KENYŐMAJAS KENYÉR\* (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E.1 583(KJ) 379(KCal)  
F: 8(g)Kcal: 112(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E.2 228(KJ) 533(KCal)  
F: 14(g)Kcal: 38(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

ALMALEVES (01,07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BURGONYA, KÁPOSZTA SALÁTA\*.

E.3 257(KJ) 779(KCal)  
F: 25(g)Kcal: 31(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 28(g)Cuk: 23(g)Só:2,34(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

GABONÁS KEKSZ, BANÁN,

E.1 197(KJ) 286(KCal)  
F: 3(g)Kcal: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TOJÁSPÖRKÖLT GALUSKA (03,07,  
01), CSEMEGE UBORKA.

E.1 794(KJ) 429(KCal)  
F: 16(g)Kcal: 259(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,86(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Szerda**

2024.04.24

GABONAPÉHELY (01), TEJ\* (07),

E.1 424(KJ) 341(KCal)  
F: 11(g)Kcal: 28(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

VALKRÉMES TK ZSEMLE (01),  
ZÖLDMAGYMA db,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 0(g)Kcal: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEBBENCSELEVES (01,03), CSIRKÉS  
RIZOTTÓ, FEJES SALÁTA,

E.1 938(KJ) 464(KCal)  
F: 36(g)Kcal: 44(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYÁS TÜRÓS (01,07,03),

E.2 265(KJ) 542(KCal)  
F: 23(g)Kcal: 135(g)Sz: 56(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CUKKINI FŐZELÉK (01,07),  
VAGDAIT (03,01),

E.2 289(KJ) 548(KCal)  
F: 19(g)Kcal: 34(g)Sz: 41(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:1,64(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

**Csütörtök**

2024.04.25.

SNIDLINGES TÜRÓNKRÉM (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E.1 480(KJ) 354(KCal)  
F: 9(g)Kcal: 27(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,92(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE,  
UBORKA.

E.1 489(KJ) 356(KCal)  
F: 2(g)Kcal: 0(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01,03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01,03,07),

E.2 111(KJ) 505(KCal)  
F: 32(g)Kcal: 39(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,88(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)

ROPI, ALMA (01),

E.931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Kcal: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BORSOSTOKÁNY, KUSZKUSZ\* (01),  
VEGYESVÁGOTT,

E.1 705(KJ) 408(KCal)  
F: 29(g)Kcal: 0(g)Sz: 47(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rakételek,03=Tojás,04=Halak,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek.

Élelmiszérvizelő

**Péntek**

2024.04.26.

SÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ  
(07),

E.1 627(KJ) 389(KCal)  
F: 9(g)Kcal: 38(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSI, TK ZSEMLE, TEAVAJ,

E.2 349(KJ) 562(KCal)  
F: 6(g)Kcal: 84(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJFŐLŐS COMBALÉVES (01,03,07),  
IZES BUKTA (03,01,07), NARANCS\*.

E.2 996(KJ) 717(KCal)  
F: 19(g)Kcal: 74(g)Sz: 123(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Szolnoki Tankerületi Központ J442

5000 Szolnok

Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.04.22 - 2024.04.28.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

LaifSoft program Copyright (c) 1998 -2022

**Hétfő**  
2024.04.22

**Kedd**  
2024.04.23.

**Szerda**  
2024.04.24.

**Csütörtök**  
2024.04.25.

**Péntek**  
2024.04.26

Reggeli

**Tízórai**  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

E1 346(kj) 322(KCal)  
F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Ebéd**  
TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), IZES DERELYE\* (01), ALMA  
VÁSÁROLTI,

E3 777(kj) 904(KCal)  
F: 29(g)Kol: 74(g)Sz: 40(g)  
Zsir: 27(g)Cuk: 9(g)Só: 1,66(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

**Uzsonna**

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E2 317(kj) 554(KCal)  
F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 28(g)Cuk: 0(g)Só: 0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

ALMALEVES (01, 07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BURGONYA, KAPOSZTIA SALÁTA\*,

E3 934(kj) 941(KCal)  
F: 31(g)Kol: 39(g)Sz: 78(g)  
Zsir: 34(g)Cuk: 29(g)Só: 2,91(g)  
Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),  
ZÖLDHAGYMA db,

E: 695(kj) 1664(KCal)  
F: 0(g)Kol: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEBBENSLEVES (01, 03), CSIRKÉS  
RIZOTTO, FEJES SALÁTA,

E2 173(kj) 520(KCal)  
F: 42(g)Kol: 52(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só: 1,90(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE,  
LIBORKA,

E1 504(kj) 360(KCal)  
F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E2 543(kj) 608(KCal)  
F: 38(g)Kol: 45(g)Sz: 75(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 2,11(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

PÁRIZSI TK ZSEMLE, TEAVAJ,

E2 349(kj) 562(KCal)  
F: 6(g)Kol: 84(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJFŐLŐS GOMBALEVES (01, 03, 07),  
IZES BUKTA (03, 01, 07), NARANCS\*,

E3 341(kj) 799(KCal)  
F: 21(g)Kol: 87(g)Sz: 138(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 1,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Vacsora**

01=Glutén, 02=Ráktérlek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűrt, 14=Puhatestűek

Ételfelkészítész

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.04.22 - 2024.04.28.

## Hétfő

2024.04.22

Reggeli  
ZÖLDSÉGS FELVÁGOTT TKKENY  
(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E.2 330(KJ) 558(KCal)  
F. 8(g)Köl. 23(g)Sz. 31(g)  
Zsír. 23(g)Cuk. 10(g)Só 0,61(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

Tízórai  
KOCKASAJT TKKIFELI (07, 01),

E.1 346(KJ) 322(KCal)  
F. 4(g)Köl. 0(g)Sz. 53(g)  
Zsír. 2(g)Cuk. 0(g)Só 0,55(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

Ébred  
TÁRKONYOS RAGULEVES (01, 07,  
03), ÍZES DERELYE\* (01), ALMA  
VÁSÁROLT,

E.3 777(KJ) 904(KCal)  
F. 29(g)Köl. 74(g)Sz. 40(g)  
Zsír. 27(g)Cuk. 9(g)Só 1,66(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 2(mg)

Uzsonna  
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E.1 075(KJ) 257(KCal)  
F. 4(g)Köl. 0(g)Sz. 31(g)  
Zsír. 13(g)Cuk. 0(g)Só 0,04(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

Vacsora  
PIZZA SALÁT TÉSZTÁVAL\* (07, 01),  
TEA GYÜMÖLCSIZU,  
ZÖLDSÉGSZALATA db,

E.3 189(KJ) 763(KCal)  
F. 24(g)Köl. 61(g)Sz. 78(g)  
Zsír. 32(g)Cuk. 11(g)Só 2,15(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

## Kedd

2024.04.23

KENOMÁIAS KENYÉR\* (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E.2 035(KJ) 487(KCal)  
F. 10(g)Köl. 134(g)Sz. 37(g)  
Zsír. 17(g)Cuk. 10(g)Só 0,01(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), TEJ\* (07),

E.2 317(KJ) 554(KCal)  
F. 13(g)Köl. 38(g)Sz. 58(g)  
Zsír. 28(g)Cuk. 29(g)Só 2,91(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 240(mg)

ALMALLEVES (01, 07),  
CIGÁNYPECSENYE (01), TÖRT  
BÜRCONYA, KÁPOSZTA SALÁTA\*,

E.3 934(KJ) 941(KCal)  
F. 31(g)Köl. 59(g)Sz. 78(g)  
Zsír. 34(g)Cuk. 29(g)Só 2,91(g)  
Tel.Zs. 6(g)Ca. 0(mg)

GABONÁS KERESZ, BANÁN,

E.1 197(KJ) 286(KCal)  
F. 3(g)Köl. 0(g)Sz. 63(g)  
Zsír. 2(g)Cuk. 0(g)Só 0,00(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

TOJÁSPÖRKÖLT GALUSKA (03, 07,  
01), CSEMEGE UBORKA,

E.1 794(KJ) 429(KCal)  
F. 16(g)Köl. 239(g)Sz. 63(g)  
Zsír. 9(g)Cuk. 1(g)Só 0,96(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

## Szerda

2024.04.24

GABONAREHELY (01), TEJ\* (07),

E.1 605(KJ) 384(KCal)  
F. 12(g)Köl. 28(g)Sz. 51(g)  
Zsír. 15(g)Cuk. 0(g)Só 0,00(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 240(mg)

VAJKRÉMIÉS TK ZSEMLE (01),  
ZÖLDSÉGSZALATA db,

E. 695(KJ) 166(KCal)  
F. 0(g)Köl. 2(g)Sz. 18(g)  
Zsír. 5(g)Cuk. 0(g)Só 0,01(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

LEBBENCSELEVES (01, 03), CSIRKÉS  
RIZÓTÓ, FEJES SALÁTA,

E.2 173(KJ) 520(KCal)  
F. 42(g)Köl. 52(g)Sz. 62(g)  
Zsír. 5(g)Cuk. 9(g)Só 1,90(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

ÁFONYÁS TÍRÓS (01, 07, 03),

E.2 265(KJ) 542(KCal)  
F. 25(g)Köl. 135(g)Sz. 56(g)  
Zsír. 18(g)Cuk. 10(g)Só 0,44(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

CUKINI FŐZELÉK (01, 07),  
VAGDALT (03, 01),

E.2 423(KJ) 580(KCal)  
F. 22(g)Köl. 59(g)Sz. 42(g)  
Zsír. 21(g)Cuk. 11(g)Só 2,04(g)  
Tel.Zs. 4(g)Ca. 0(mg)

## Csütörtök

2024.04.25

SNIDLINGES TÍRÓKRÉM (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E.1 748(KJ) 418(KCal)  
F. 11(g)Köl. 20(g)Sz. 40(g)  
Zsír. 5(g)Cuk. 11(g)Só 1,04(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

HALPÁSTÉTÓN, TK ZSEMLE,  
UBORKA,

E.1 504(KJ) 360(KCal)  
F. 2(g)Köl. 0(g)Sz. 63(g)  
Zsír. 5(g)Cuk. 0(g)Só 0,00(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03), BOLOGNAI  
SPAGETTI CUKKINIS (01, 03, 07),

E.2 543(KJ) 608(KCal)  
F. 38(g)Köl. 45(g)Sz. 75(g)  
Zsír. 10(g)Cuk. 10(g)Só 2,11(g)  
Tel.Zs. 4(g)Ca. 7(mg)

ROPI, ALMA (01),

E. 957(KJ) 229(KCal)  
F. 6(g)Köl. 0(g)Sz. 44(g)  
Zsír. 3(g)Cuk. 0(g)Só 0,00(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

BORSOSTOKÁNY KUSZKUSZ\* (01),  
VEGYESVÁGOTT,

E.1 976(KJ) 473(KCal)  
F. 34(g)Köl. 0(g)Sz. 34(g)  
Zsír. 10(g)Cuk. 0(g)Só 1,80(g)  
Tel.Zs. 6(g)Ca. 0(mg)

## Péntek

2024.04.26

SALTKRÉMIÉS KENYÉR (01), KAKAÓ  
(07),

E.1 826(KJ) 437(KCal)  
F. 11(g)Köl. 46(g)Sz. 47(g)  
Zsír. 12(g)Cuk. 10(g)Só 1,19(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

PÁRIZSI, TK ZSEMLE, TEAVAJ,

E.2 349(KJ) 562(KCal)  
F. 6(g)Köl. 84(g)Sz. 62(g)  
Zsír. 25(g)Cuk. 0(g)Só 0,00(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)

TEJFŐLŐS COMBALÉVES (01, 03, 07),  
ÍZES BUKTÁ (03, 01, 07), NARANCS\*,

E.3 341(KJ) 799(KCal)  
F. 21(g)Köl. 87(g)Sz. 178(g)  
Zsír. 8(g)Cuk. 9(g)Só 1,17(g)  
Tel.Zs. 0(g)Ca. 0(mg)