

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok

Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap ( óvodás 3-6 3x )

2024.05.27 - 2024.06.02.

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

**Hétfő**

2024.05.27

**Kedd**

2024.05.28

**Szerda**

2024.05.29

**Csütörtök**

2024.05.30

**Péntek**

2024.05.31.

Reggeli

Tízórai

PÁSTÉTOMI KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,

E: 719(KJ) 120(KCal)  
F: 1g(%)Köl: 0g(Sz: 36g)  
Zsr: 21g(Cuk: 0g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,

E: 981(KJ) 233(KCal)  
F: 1g(%)Köl: 10g(Sz: 32g)  
Zsr: 8g(Cuk: 0g)Só:0,28(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

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

VANÍLIÁS CSIGA 100g, BANÁN,

E: 1478(KJ) 353(KCal)  
F: 6g(%)Köl: 0g(Sz: 73g)  
Zsr: 3g(Cuk: 0g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,  
01), PÁPRIKA,

E: 661(KJ) 158(KCal)  
F: 2g(%)Köl: 3g(Sz: 21g)  
Zsr: 0g(Cuk: 0g)Só:0,33(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

Ebéd

HALÁSZLÉ (01, 03), TÚRÓSCSÚSZA  
(01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,

E: 2017(KJ) 482(KCal)  
F: 23g(%)Köl: 47g(Sz: 60g)  
Zsr: 9g(Cuk: 0g)Só:1,18g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

LEBBENCSELEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFIHAL (03, 01),  
PETREZSÉLYMES BURGONYA,  
FEJESSALÁTA,

E: 2614(KJ) 623(KCal)  
F: 23g(%)Köl: 48g(Sz: 89g)  
Zsr: 10g(Cuk: 7g)Só:2,30(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 0mg)

ZÖLDJÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUSI, CSIRKENELI, (10, 01),  
RIZSKÖRLET,

E: 1735(KJ) 408(KCal)  
F: 19g(%)Köl: 23g(Sz: 64g)  
Zsr: 5g(Cuk: 0g)Só:1,60(g)  
Tel.Zs: 0g(Ca: 8mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,

E: 1742(KJ) 417(KCal)  
F: 24g(%)Köl: 3g(Sz: 43g)  
Zsr: 8g(Cuk: 12g)Só:1,50(g)  
Tel.Zs: 3g(Ca: 70mg)

HÚSGONBÓCLEVES\* (03, 01),  
MEGGYES- MÁKOS HAJTOTT (03, 01,  
07), ALMA VÁSÁROLT,

E: 2567(KJ) 614(KCal)  
F: 24g(%)Köl: 61g(Sz: 83g)  
Zsr: 11g(Cuk: 21g)Só:1,18g)  
Tel.Zs: 2g(Ca: 0mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glutén,02=Raktételék,03=Tofús,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,

## Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.05.27 - 2024.06.02.

## Hétfő

2024.05.27

Reggeli  
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS  
KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZT.E: 1426(KJ) 341(KCal)  
F: 246g(Kol) 36g(Sz) 19g  
Zsír: 14g(Cuk) 7g(Só) 0,01g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Tízórai

PÁSTÉTOM KONZ. ZSENILE (01),  
KARALÁBRÉ.E: 719(KJ) 172(KCal)  
F: 14g(Kol) 0g(Sz) 36g  
Zsír: 2g(Cuk) 0g(Só) 0,09g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Ebéd

HALASZLÉ (01, 03), TÜRÖSCSUSZA  
(01, 03, 07), ALMA VASÁROLT.E: 2 017(KJ) 462(KCal)  
F: 32g(Kol) 47g(Sz) 60g  
Zsír: 9g(Cuk) 0g(Só) 1,18g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Uzsonna

KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), TEJ\* (07),

E: 1 750(KJ) 419(KCal)  
F: 14g(Kol) 44g(Sz) 57g  
Zsír: 9g(Cuk) 11g(Só) 0,60g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 277mgVacsora  
RAKOTT BURGONYA\* (03, 07),E: 1 714(KJ) 410(KCal)  
F: 13g(Kol) 176g(Sz) 32g  
Zsír: 18g(Cuk) 1g(Só) 0,38g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

## Kedd

2024.05.28.

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA  
GYŰMÖLCSIZT.E: 1 697(KJ) 406(KCal)  
F: 64g(Kol) 214g(Sz) 30g  
Zsír: 14g(Cuk) 10g(Só) 0,61g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

SAJTKRÉM ZSENILE (01), UBORKA,

E: 981(KJ) 235(KCal)  
F: 1g(Kol) 10g(Sz) 32g  
Zsír: 8g(Cuk) 0g(Só) 0,28g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgLEBBENCSELEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFI (03, 01),  
PETREZSELEVES BURGONYA,  
FEJES SALÁTA.E: 2 614(KJ) 625(KCal)  
F: 23g(Kol) 48g(Sz) 89g  
Zsír: 10g(Cuk) 7g(Só) 2,30g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgLEKVÁROS - MARGARINOS  
KENYÉR\* (07, 01),E: 701(KJ) 168(KCal)  
F: 0g(Kol) 0g(Sz) 18g  
Zsír: 4g(Cuk) 0g(Só) 0,01g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgBOSZORKÁNY PECSÉNYE (01, 10, 07),  
CSÉNYEGE UBORKA, BULGUR  
KÖRET (01),E: 1 923(KJ) 460(KCal)  
F: 38g(Kol) 63g(Sz) 39g  
Zsír: 13g(Cuk) 1g(Só) 1,48g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

## Szerda

2024.05.29.

FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03,  
07), KARAMELL (07),E: 2 088(KJ) 499(KCal)  
F: 16g(Kol) 36g(Sz) 46g  
Zsír: 18g(Cuk) 27g(Só) 1,14g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

KOCKASAJT TK. KEFLI (07, 01),

E: 1 346(KJ) 322(KCal)  
F: 4g(Kol) 0g(Sz) 57g  
Zsír: 2g(Cuk) 0g(Só) 0,85g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRET.E: 1 705(KJ) 408(KCal)  
F: 19g(Kol) 25g(Sz) 64g  
Zsír: 5g(Cuk) 0g(Só) 1,66g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 8mgKAKAÓS SZELET (03, 01, 07),  
Mandarin,E: 1 075(KJ) 401(KCal)  
F: 8g(Kol) 44g(Sz) 48g  
Zsír: 4g(Cuk) 32g(Só) 0,17g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgSÓSKA FŐZELÉK\* (07, 01), SÍLT  
VIRSLI.E: 1 276(KJ) 305(KCal)  
F: 21g(Kol) 41g(Sz) 12g  
Zsír: 13g(Cuk) 6g(Só) 0,58g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

## Csütörtök

2024.05.30.

KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01),  
TEA GYŰMÖLCSIZT.E: 1 070(KJ) 256(KCal)  
F: 9g(Kol) 21g(Sz) 20g  
Zsír: 4g(Cuk) 8g(Só) 0,70g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

VANÍLIÁS CSIGA 100g, BANÁN,

E: 1 474(KJ) 353(KCal)  
F: 6g(Kol) 0g(Sz) 73g  
Zsír: 3g(Cuk) 0g(Só) 0,00g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgCSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI.E: 1 742(KJ) 417(KCal)  
F: 24g(Kol) 36g(Sz) 49g  
Zsír: 8g(Cuk) 12g(Só) 1,50g  
Tel.Zs: 3g(Ca) 7mgPÁRIZSKRÉM KENYÉRRREL (01),  
PAPRIKA.E: 873(KJ) 209(KCal)  
F: 8g(Kol) 6g(Sz) 19g  
Zsír: 10g(Cuk) 0g(Só) 0,01g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgGYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07),  
SALÁTA.E: 1 312(KJ) 314(KCal)  
F: 15g(Kol) 22g(Sz) 40g  
Zsír: 6g(Cuk) 1g(Só) 0,56g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

## Péntek

2024.05.31.

VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓS  
(07),E: 1 352(KJ) 324(KCal)  
F: 7g(Kol) 37g(Sz) 39g  
Zsír: 9g(Cuk) 7g(Só) 0,60g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgKARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,  
01), PAPRIKA.E: 661(KJ) 158(KCal)  
F: 2g(Kol) 3g(Sz) 21g  
Zsír: 0g(Cuk) 0g(Só) 0,33g  
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mgHÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
MEGGYES - MÁKOS HAJTOTT (03, 01,  
07), ALMA VASÁROLT.E: 2 567(KJ) 614(KCal)  
F: 24g(Kol) 61g(Sz) 83g  
Zsír: 11g(Cuk) 21g(Só) 1,18g  
Tel.Zs: 2g(Ca) 0mg

Étlap ( alsós 7-10 3x )  
2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28.

Szerda

2024.05.29.

Csütörtök

2024.05.30.

Péntek

2024.05.31.

Reggeli

Tízórai  
PÁSTÉTOMI KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBE.

SALTKRÉMI ZSEMLE, UBORKA.

KOCKASAJT.T.KIFELI (07, 01),

VANÍLIÁS CSIGA 100g, Banán,

KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10,  
01), PÁPRIKA.

E: 740(KJ) 177(KCal)

F: 2(g)Köl: 3(g)Sz: 38(g)

Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,60(g)

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

E: 808(KJ) 193(KCal)

F: 1(g)Köl: 5(g)Sz: 32(g)

Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)

E: 1346(KJ) 322(KCal)

F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g)

Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g)

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

E: 1712(KJ) 410(KCal)

F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 79(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)

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

E: 669(KJ) 160(KCal)

F: 2(g)Köl: 3(g)Sz: 22(g)

Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)

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

Ebéd

HALÁSZLÉ (01, 03), TIRÓSCSISZA  
(01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT.

LEBBENCSELEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFIJAJ (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FELJES SALÁTA.

ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (00, 01),  
RIZSKÖRET.

CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01).

HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01,  
07), ALMA VÁSÁROLT.

E: 2957(KJ) 707(KCal)

F: 41(g)Köl: 69(g)Sz: 74(g)

Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 1,63(g)

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

E: 2466(KJ) 590(KCal)

F: 24(g)Köl: 57(g)Sz: 86(g)

Zsír: 16(g)Cuk: 7(g)Só: 2,00(g)

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

E: 2578(KJ) 617(KCal)

F: 25(g)Köl: 31(g)Sz: 105(g)

Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)

E: 2975(KJ) 712(KCal)

F: 27(g)Köl: 4(g)Sz: 96(g)

Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só: 2,11(g)

Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

E: 2819(KJ) 674(KCal)

F: 26(g)Köl: 62(g)Sz: 91(g)

Zsír: 13(g)Cuk: 21(g)Só: 1,18(g)

Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna  
KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), TEL\* (07).

LEKVÁROS - MARGARINOS  
KENYÉR\* (07, 01),

KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),  
Mandarin.

PÁRIZSIKRÉM KENYÉRRREL (01),  
PÁPRIKA.

F: 1827(KJ) 437(KCal)

F: 14(g)Köl: 46(g)Sz: 57(g)

Zsír: 11(g)Cuk: 11(g)Só: 0,60(g)

Tel.Zs: 0(g)Ca: 277(mg)

E: 794(KJ) 190(KCal)

F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g)

Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

E: 1684(KJ) 403(KCal)

F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 46(g)

Zsír: 5(g)Cuk: 33(g)Só: 0,15(g)

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

E: 882(KJ) 211(KCal)

F: 8(g)Köl: 6(g)Sz: 20(g)

Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)

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

Vacsora

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Tiszaligeti sétány 14.

Étlap ( alsós 7-10 5x )  
2024.05.27 - 2024.06.02.

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

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28

Szerda

2024.05.29

Csütörtök

2024.05.30

Pénnek

2024.05.31

Reggeli  
SZENYI CS SONKA, MARGARINOS  
KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZU,

E:1 380(Kcal) 330(KCal)  
F: 7(g)Kcol 14(g)Sz: 29(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 012(Kcal) 242(KCal)  
F: 1(g)Kcol 168(g)Sz: 15(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 850(Kcal) 443(KCal)  
F: 14(g)Kcol 56(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 086(Kcal) 260(KCal)  
F: 9(g)Kcol 21(g)Sz: 29(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 566(Kcal) 375(KCal)  
F: 9(g)Kcol 35(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,76(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
PASTÉTOM KONZ, ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,

F: 740(Kcal) 177(KCal)  
F: 2(g)Kcol 0(g)Sz: 38(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

F: 808(Kcal) 193(KCal)  
F: 1(g)Kcol 5(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)

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

E:2 065(Kcal) 494(KCal)  
F: 9(g)Kcol 0(g)Sz: 98(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

F: 669(Kcal) 160(KCal)  
F: 3(g)Kcol 3(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÖSCSISZA  
(01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,

E:2 957(Kcal) 707(KCal)  
F: 41(g)Kcol 69(g)Sz: 74(g)  
Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,63(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2 518(Kcal) 602(KCal)  
F: 25(g)Kcol 57(g)Sz: 81(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2 578(Kcal) 617(KCal)  
F: 25(g)Kcol 31(g)Sz:105(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 80(mg)

E:2 553(Kcal) 611(KCal)  
F: 27(g)Kcol 4(g)Sz: 76(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:2,11(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

E:2 819(Kcal) 674(KCal)  
F: 26(g)Kcol 62(g)Sz: 91(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

LEBBENCSE LEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BARONFINAJ (03, 01),  
PETREZSELNYES BURGONYA,  
FEJESS SALÁTA,

ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRET,

CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFŐZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),

HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
MEGGYES -MÁKOS HAJTOTT (03, 01,  
07), ALMA VÁSÁROLT,

Uzsonna  
KAKAÓS CSIGÁ (01, 03, 07), TEL\* (07),

E:1 827(Kcal) 437(KCal)  
F: 14(g)Kcol 46(g)Sz: 57(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 11(g)Só:0,006(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 277(mg)

E:704(Kcal) 190(KCal)  
F: 0(g)Kcol 0(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 684(Kcal) 403(KCal)  
F: 8(g)Kcol 14(g)Sz: 46(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 32(g)Só:0,15(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:882(Kcal) 211(KCal)  
F: 8(g)Kcol 6(g)Sz: 20(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2 819(Kcal) 674(KCal)  
F: 26(g)Kcol 62(g)Sz: 91(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,18(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Vacsora  
RAKOTT BURGONYA\* (03, 07),

BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01, 10, 07),  
CSEMEGE UBORKA, BULGUR  
KÖRET (01),

SÓSKA FŐZELÉK\* (07, 01), SÜLT  
VIRSLI,

GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07),  
SALÁTA,

E:1 928(Kcal) 461(KCal)  
F: 16(g)Kcol 186(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:0,49(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 660(Kcal) 397(KCal)  
F: 28(g)Kcol 45(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,27(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 486(Kcal) 353(KCal)  
F: 23(g)Kcol 40(g)Sz: 14(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 756(Kcal) 420(KCal)  
F: 20(g)Kcol 33(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 6(g)Só:1,68(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmiszervezeető

## Étlap ( felsős 11-14 3x )

2024.05.27 - 2024.06.02.

Reggeli	Hétfő 2024.05.27	Kedd 2024.05.28	Szerda 2024.05.29	Csütörtök 2024.05.30	Péntek 2024.05.31.
Tízórai	PÁSTÉTOM KONZ. ZSEMLE (01), KARALÁBÉ, E: 759(KJ) 181(KCal) F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA, 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)	KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01), E: 1346(KJ) 323(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	VANILIÁS CSIGA 100g, BANÁN, E: 2065(KJ) 494(KCal) F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10, 01), PAPIRKA, E: 925(KJ) 221(KCal) F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,53(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ébred	HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÖSCSUSZA (01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT, E: 333(KJ) 845(KCal) F: 48(g)Köl: 81(g)Sz: 87(g) Zsir: 28(g)Cuk: 1(g)Só: 1,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	LEBBENCSEEVES (01, 03), RÁNTOTT BAROMFI (03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, FELJES SALÁTA, E: 2842(KJ) 680(KCal) F: 30(g)Köl: 69(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 2,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ZÖLDSÉGEVÉS* (01, 03), MÉZES- MUST. CSIRKENELL (10, 01), RIZSKÖRÉT, E: 2410(KJ) 577(KCal) F: 28(g)Köl: 35(g)Sz: 92(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	CSONTLEVES* (01, 03), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI, KENYÉR (TK) (01), E: 3284(KJ) 786(KCal) F: 33(g)Köl: 4(g)Sz: 99(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só: 2,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	HÜSGOMBÓC LEVES* (03, 01), MEGYES-MAKOS HAJTOTT (03, 01, 07), ALMA VÁSÁROLT, E: 4172(KJ) 998(KCal) F: 38(g)Köl: 75(g)Sz: 142(g) Zsir: 17(g)Cuk: 26(g)Só: 1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna	KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), TEJ* (07), E: 2308(KJ) 553(KCal) F: 17(g)Köl: 50(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 289(mg)	LENYÁROS - MARGARINOS KENYÉR* (07, 01), E: 1078(KJ) 258(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (03, 01, 07), Mandarin, E: 1918(KJ) 459(KCal) F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 48(g) Zsir: 6(g)Cuk: 42(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora					

01=Glutén, 02=Féktétek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szszámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhatestűek,

## Étlap ( felsős 11-14 Sz )

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő

2024.05.27

Reggeli  
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS  
KENYÉR (01), TEA GYŰMÖLCSIZI,E 1 714(KJ) 410(KCal)  
F 11g(Kol) 23g(Sz) 30g(é)  
Zsir 13g(Cuk) 10g(Só) 0,01g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)Tízórai  
PÁSTÉTOMI KONV. ZSEMLE (01),  
KARALABÉ,E 759(KJ) 181(KCal)  
F 3g(Kol) 0g(Sz) 40g(é)  
Zsir 31g(Cuk) 0g(Só) 0,00g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)Ebéd  
HALÁSZLÉ (01, 03), TÜRÖSCSUSZA  
(01, 03, 07), ALMA VÁSÁROLT,E 3 533(KJ) 843(KCal)  
F 48g(Kol) 81g(Sz) 87g(é)  
Zsir 28g(Cuk) 11g(Só) 1,85g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

Uzsonna

KAKAÓS CSIGA (01, 03, 07), TEJIM\*,

E 1 835(KJ) 439(KCal)  
F 10g(Kol) 22g(Sz) 65g(é)  
Zsir 9g(Cuk) 13g(Só) 0,03g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 49mg(é)Vacsora  
RAKOTT BURGONYA\* (03, 07),E 2 448(KJ) 586(KCal)  
F 20g(Kol) 230g(Sz) 40g(é)  
Zsir 28g(Cuk) 1g(Só) 0,61g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

Kedd

2024.05.28

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA  
GYŰMÖLCSIZI,E 1 250(KJ) 299(KCal)  
F 5g(Kol) 189g(Sz) 19g(é)  
Zsir 12g(Cuk) 10g(Só) 0,51g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

SAJTKRÉM ZSEMLE (01), ÜBORKA,

E 890(KJ) 213(KCal)  
F 1g(Kol) 8g(Sz) 32g(é)  
Zsir 6g(Cuk) 0g(Só) 0,21g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)LEBBENCSELEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BARONFINAI (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJESSALÁTA,E 2 842(KJ) 680(KCal)  
F 36g(Kol) 69g(Sz) 89g(é)  
Zsir 12g(Cuk) 9g(Só) 2,50g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)LEKVÁROS - MARGARINOS  
KENYÉR\* (07, 01),E 1 078(KJ) 258(KCal)  
F 0g(Kol) 0g(Sz) 26g(é)  
Zsir 8g(Cuk) 0g(Só) 0,01g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01, 10, 07),  
CSEMEGE ÜBORKA, BULGUR  
KÖRLET (01),E 2 167(KJ) 518(KCal)  
F 36g(Kol) 55g(Sz) 60g(é)  
Zsir 13g(Cuk) 1g(Só) 1,48g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

Szerda

2024.05.29

FONYTKALÁCS MARGARIN (01, 03),  
07), KARAMELL (07),E 2 166(KJ) 518(KCal)  
F 15g(Kol) 30g(Sz) 59g(é)  
Zsir 20g(Cuk) 23g(Só) 1,05g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

KOCKASAJT TK-KIFELI (07, 01),

E 1 346(KJ) 322(KCal)  
F 4g(Kol) 0g(Sz) 53g(é)  
Zsir 2g(Cuk) 0g(Só) 0,83g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)ZÖLDSEGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRLET,E 2 410(KJ) 572(KCal)  
F 28g(Kol) 35g(Sz) 92g(é)  
Zsir 6g(Cuk) 0g(Só) 2,30g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 14mg(é)KAKAÓS SZELET (03, 01, 07),  
Mandarin,E 1 918(KJ) 459(KCal)  
F 8g(Kol) 44g(Sz) 48g(é)  
Zsir 6g(Cuk) 12g(Só) 0,15g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)SÓSKA FŐZELÉK\* (07, 01), SÜLT  
VIHSLI,E 1 625(KJ) 389(KCal)  
F 24g(Kol) 48g(Sz) 16g(é)  
Zsir 16g(Cuk) 9g(Só) 0,91g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

Csütörtök

2024.05.30

KÖRÖZÖTT KENYÉRREL (07, 01),  
TEA GYŰMÖLCSIZI,E 1 530(KJ) 366(KCal)  
F 14g(Kol) 31g(Sz) 29g(é)  
Zsir 6g(Cuk) 11g(Só) 0,39g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

VANÍLIÁS CSIGA 100g, BANÁN,

E 2 065(KJ) 494(KCal)  
F 9g(Kol) 0g(Sz) 98g(é)  
Zsir 6g(Cuk) 0g(Só) 0,00g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTISSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),E 3 284(KJ) 786(KCal)  
F 33g(Kol) 4g(Sz) 99g(é)  
Zsir 10g(Cuk) 15g(Só) 2,51g(é)  
Tel.Zs 4g(Ca) 7mg(é)PÁRIZSIKRÉM KENYÉRREL (01),  
PAPRIKA,E 1 181(KJ) 283(KCal)  
F 11g(Kol) 8g(Sz) 27g(é)  
Zsir 12g(Cuk) 0g(Só) 0,01g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)GYROS PIRÍTOTT BURGONYA (07),  
SALÁTA,E 2 014(KJ) 482(KCal)  
F 25g(Kol) 44g(Sz) 47g(é)  
Zsir 12g(Cuk) 7g(Só) 1,81g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)

Péntek

2024.05.31

VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ  
(07),E 1 810(KJ) 433(KCal)  
F 9g(Kol) 33g(Sz) 40g(é)  
Zsir 12g(Cuk) 10g(Só) 0,76g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10,  
01), PAPRIKA,E 925(KJ) 221(KCal)  
F 3g(Kol) 4g(Sz) 30g(é)  
Zsir 1g(Cuk) 0g(Só) 0,53g(é)  
Tel.Zs 0g(Ca) 0mg(é)HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
MEGGYES-MAKOS HAJLÓTT (03, 01,  
07), ALMA VÁSÁROLT,E 4 172(KJ) 998(KCal)  
F 38g(Kol) 75g(Sz) 112g(é)  
Zsir 17g(Cuk) 26g(Só) 1,74g(é)  
Tel.Zs 2g(Ca) 0mg(é)

## Étlap ( szakisk. 15-18 3x )

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28

Szerda

2024.05.29

Csütörtök

2024.05.30

Péntek

2024.05.31

Reggeli

Tízórai  
PÁSTÉTOM KONZ./ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,  
SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,  
KOCKASAJT TK.KIFELI (07.01),  
VANÍLIÁS CSIGA 100g, BANÁN,  
KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07.10,  
01), PAPRIKA,

E: 775(KJ) 183(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 981(KJ) 233(KCal)  
F: 1(g)Köl: 10(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,28(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.346(KJ) 322(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,55(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2.065(KJ) 494(KCal)  
F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 98(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,90(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.266(KJ) 303(KCal)  
F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 42(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,54(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

EBÉD  
HALÁSZLÉ (01.03), TÜRÖSCSUSZA  
(01.03,07), ALMA VÁSÁROLT,  
LEBBENGSLÉVES (01.03), RÁNTOTT  
BAROMFI MÁJ (03.01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJESSALÁTA,  
ZÖLDSÉGLEVES\* (01.03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10.01),  
RIZSKÖRET,  
CSONTLEVES\* (01.03),  
PARADICSONOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
HUSGOMBÓCLEVES\* (03.01),  
MEGGYES -MAKOS HAJTOTT (03.01,  
07), ALMA VÁSÁROLT,

E: 3.868(KJ) 923(KCal)  
F: 54(g)Köl: 58(g)Sz: 96(g)  
Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só: 2,08(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 3.276(KJ) 784(KCal)  
F: 34(g)Köl: 80(g)Sz: 102(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 9(g)Só: 2,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2.805(KJ) 671(KCal)  
F: 3(g)Köl: 17(g)Sz: 103(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 2,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

E: 2.479(KJ) 593(KCal)  
F: 38(g)Köl: 4(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só: 2,80(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)

E: 3.737(KJ) 894(KCal)  
F: 36(g)Köl: 75(g)Sz: 116(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 31(g)Só: 1,74(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

## Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.05.27 - 2024.06.02.

## Hétfő

2024.05.27

## Kedd

2024.05.28.

## Szerda

2024.05.29.

## Csütörtök

2024.05.30.

## Péntek

2024.05.31.

Reggeli  
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS  
KENYÉR (01), TEA GYTMÓLCSIZU.BUNDÁS KENYÉR (03.01), TEA  
GYTMÓLCSIZU,FONOTTKALÁCS MARGARIN (01.03,  
07), KARAMELL (07),KÖRÖZÖTT KENYÉRELL (07.01),  
TEA GYTMÓLCSIZU,VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO  
(07),E: 2.018(KJ) 483(KCal)  
F: 11(g)Köl: 24(g)Sz: 57(g)  
Zsr: 15(g)Cuk: 10(g)Só: 0.01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.697(KJ) 406(KCal)  
F: 0(g)Köl: 231(g)Sz: 30(g)  
Zsr: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 0.61(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.651(KJ) 634(KCal)  
F: 15(g)Köl: 56(g)Sz: 61(g)  
Zsr: 25(g)Cuk: 30(g)Só: 1.26(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.903(KJ) 453(KCal)  
F: 15(g)Köl: 33(g)Sz: 40(g)  
Zsr: 7(g)Cuk: 11(g)Só: 1.13(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.243(KJ) 537(KCal)  
F: 11(g)Köl: 41(g)Sz: 50(g)  
Zsr: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0.91(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Tízórai  
PÁSTÉTÓN KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,  
KOCKASAJT TK.KIFELI (07.01),VANILIÁS CSIGA 100g, BANÁN,  
KARFIOLKRÉM KENYÉRELL (07.10,  
01), PAPIRKA,E: 775(KJ) 185(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 40(g)  
Zsr: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 981(KJ) 235(KCal)  
F: 1(g)Köl: 10(g)Sz: 32(g)  
Zsr: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0.28(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.346(KJ) 322(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsr: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0.83(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.065(KJ) 494(KCal)  
F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 98(g)  
Zsr: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 6.00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.266(KJ) 303(KCal)  
F: 3(g)Köl: 4(g)Sz: 42(g)  
Zsr: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0.34(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Ebéd  
HALÁSZLÉ (01.03), TÜRÖSCSUSZA  
(01.03.07), ALMA VÁSÁROLT,LEBBENCSLEVES (01.03), RÁNTOTT  
BAROMFI MÁJ (03.01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJES SALÁTA,ZÖLDSCÉLEVES\* (01.03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10.01),  
RIZSKÖRET,  
CSONTLEVES\* (01.03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAPOZELLÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,HÜSGOMBÓC LEVES\* (03.01),  
MEGGEYES-MAKOS HAJTOTT (03.01,  
07), ALMA VÁSÁROLT,E: 3.868(KJ) 925(KCal)  
F: 34(g)Köl: 88(g)Sz: 90(g)  
Zsr: 29(g)Cuk: 1(g)Só: 2.08(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 3.276(KJ) 784(KCal)  
F: 34(g)Köl: 80(g)Sz: 102(g)  
Zsr: 14(g)Cuk: 9(g)Só: 2.80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.803(KJ) 671(KCal)  
F: 36(g)Köl: 47(g)Sz: 163(g)  
Zsr: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 2.80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)E: 2.479(KJ) 593(KCal)  
F: 38(g)Köl: 44(g)Sz: 67(g)  
Zsr: 12(g)Cuk: 15(g)Só: 2.80(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)E: 3.737(KJ) 894(KCal)  
F: 36(g)Köl: 75(g)Sz: 116(g)  
Zsr: 17(g)Cuk: 31(g)Só: 1.74(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)Uzsónna  
KAKAÓS CSIGA (01.03.07), TEJ\* (07),  
LEKVÁROS - MARGARINOS  
KENYÉR\* (07.01),LEKVÁROS - MARGARINOS  
KENYÉR\* (07.01),KAKAÓS SZELET (03.01.07),  
Mandarin,PÁRZSIKRÉM KENYÉRELL (01),  
PAPIRKA,E: 2.736(KJ) 659(KCal)  
F: 19(g)Köl: 55(g)Sz: 91(g)  
Zsr: 16(g)Cuk: 13(g)Só: 0.04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 301(mg)E: 1.394(KJ) 334(KCal)  
F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 37(g)  
Zsr: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.012(KJ) 481(KCal)  
F: 9(g)Köl: 44(g)Sz: 57(g)  
Zsr: 6(g)Cuk: 17(g)Só: 0.15(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.522(KJ) 364(KCal)  
F: 15(g)Köl: 8(g)Sz: 39(g)  
Zsr: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsónna  
RAKOTT BURGONYA\* (03.07),  
BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01.10.07),  
CSEMEKE UBORKA, BULGUR  
KÖRET (01),BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01.10.07),  
CSEMEKE UBORKA, BULGUR  
KÖRET (01),SÓSKA FŐZELÉK\* (07.01), SÜLT  
VIRSLI,GYVOS PIRTOTT BURGONYA (07),  
SALÁTA,E: 2.855(KJ) 683(KCal)  
F: 23(g)Köl: 261(g)Sz: 48(g)  
Zsr: 34(g)Cuk: 1(g)Só: 0.22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.533(KJ) 606(KCal)  
F: 47(g)Köl: 65(g)Sz: 70(g)  
Zsr: 15(g)Cuk: 1(g)Só: 1.78(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.741(KJ) 416(KCal)  
F: 26(g)Köl: 52(g)Sz: 16(g)  
Zsr: 17(g)Cuk: 11(g)Só: 1.11(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.438(KJ) 588(KCal)  
F: 31(g)Köl: 56(g)Sz: 58(g)  
Zsr: 15(g)Cuk: 8(g)Só: 1.94(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.05.27 - 2024.06.02.

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

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.05.27	2024.05.28.	2024.05.29.	2024.05.30.	2024.05.31.

Reggeli

<b>Tízórai</b> PÁSTÉTOM KONZ. ZSEMLE (01), KARALÁBÉ,	SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,	KOCKASAJT TKKIFELI (07, 01),	VANILIÁS CSIGÁ 100g, TEJ* (07),	KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10, 01), PAPRIKA,
--	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------	--

E: 719(KJ) 172(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 981(KJ) 235(KCal) F: 1(g)Köl: 10(g)Sz: 33(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,28(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1346(KJ) 323(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1110(KJ) 266(KCal) F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 35(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	E: 661(KJ) 158(KCal) F: 2(g)Köl: 3(g)Sz: 21(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
---	---	--	---	--

<b>Ebéd</b> HALÁSZLÉTOJIM (01), TÍRÓSCSUSZA tojim (01, 07), ALMA VÁSÁROLT,	LEBBENCSELEVESTOJIM (01), Pridon csirkemáj, PETREZSELYMES BURGONYA, FEJES SALÁTA,	ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI TOJAI, MÉZES-MUST, CSIRKENELLE (10, 01), RIZSKÖRET,	CSONTLEVES* TOJAI (01), PARADICSOMOS KÁPOSZTAFOZELÉK* (01), KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,	HÜSGOMBÓC LEVESOJFEME (01, 03), MEGGYES-MÁRKOS HALTOTTMENTES (01, 07), ALMA VÁSÁROLT,
--	---	--	--	--

E: 1367(KJ) 327(KCal) F: 23(g)Köl: 19(g)Sz: 9(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 938(KJ) 464(KCal) F: 18(g)Köl: 23(g)Sz: 61(g) Zsír: 6(g)Cuk: 7(g)Só: 2,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 673(KJ) 401(KCal) F: 18(g)Köl: 23(g)Sz: 53(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	E: 1741(KJ) 417(KCal) F: 23(g)Köl: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	E: 676(KJ) 640(KCal) F: 24(g)Köl: 8(g)Sz: 87(g) Zsír: 11(g)Cuk: 21(g)Só: 1,18(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)
--	--	--	--	--

Uzsonna

Vacsora

01=Gülén, 02=Rákfélék, 03=Töjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűrt, 14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető

## Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28.

Szerda

2024.05.29.

Csütörtök

2024.05.30.

Péntek

2024.05.31.

Reggeli

Tízórai

PÁSTÉTOM KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,E: 740(KJ) 177(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 38(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM,  
LM (01), UBORKA,E: 1 246(KJ) 298(KCal)  
F: 11(g)Kcol: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KOCKASAJT LM \*ZSEMLE (01),

E: 1 960(KJ) 469(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),  
TEJ LM\*,E: 941(KJ) 225(KCal)  
F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KARFOLKRÉM KENYÉRREL TM  
(10, 01), PAPRIKA,E: 644(KJ) 154(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 0(g)Sz: 23(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,33(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

HALÁSZLÉ (01, 03), KÁPOSZTÁS  
KOCKA\* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,E: 1 071(KJ) 472(KCal)  
F: 28(g)Kcol: 30(g)Sz: 70(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEBBENCSLEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFI (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJES SALÁTA,E: 2 318(KJ) 602(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 57(g)Sz: 81(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 2,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
NYST, CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRET,E: 2 578(KJ) 617(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 31(g)Sz: 105(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 2,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFŐZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),E: 2 534(KJ) 611(KCal)  
F: 27(g)Kcol: 4(g)Sz: 70(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só: 2,11(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
KALÁCS ml sügök\* TM (03, 01), ALMA  
VÁSÁROLT,E: 2 446(KJ) 585(KCal)  
F: 23(g)Kcol: 23(g)Sz: 97(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsónna

Vacsora

01=Güden, 02=Rákétek, 03=Tojás, 04=Ha-ak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dófétek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfűt, 14=Puhatestek,

Élelmézszevezető

## Étlap ( Tejfehérje mentes 3-6 2x )

2024.05.27 - 2024.06.02.

**Hétfő**

2024.05.27

Reggeli

**Kedd**

2024.05.28

**Szerda**

2024.05.29

**Csütörtök**

2024.05.30

**Péntek**

2024.05.31

Tízórai

PÁSTÉTFOM KONZ, ZSEMLE (01),  
KARALABÉ,E: 719(KJ) 122(KCal)  
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGPÁSTÉTFOM KENYÉR TM,  
LMI (01), UBORKA,E: 1104(KJ) 230(KCal)  
F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VIOLEFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01),

E: 924(KJ) 221(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),  
TEJ NÖVÉNYI,E: 1095(KJ) 262(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KARFOLKRÉM KENYÉRRREL TM  
(10, 01), PAPPRIKA,E: 892(KJ) 213(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,32(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

HALÁSZLÉ (01, 03), KÁPOSZTIÁS  
KOCKA\* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,E: 1731(KJ) 414(KCal)  
F: 24(g)Köl: 28(g)Sz: 63(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEBBENCSLEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFI MÁJ (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJES SALÁTA,E: 2102(KJ) 481(KCal)  
F: 21(g)Köl: 46(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só: 1,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRET,E: 1705(KJ) 408(KCal)  
F: 13(g)Köl: 23(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 1,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFŐZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTESŐLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),E: 2268(KJ) 543(KCal)  
F: 24(g)Köl: 3(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só: 1,51(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)HÍSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
KALÁCS ml sűrű\* TM (03, 01), ALMA  
VÁSÁROLT,E: 336(KJ) 798(KCal)  
F: 32(g)Köl: 30(g)Sz: 131(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2024.05.27 - 2024.06.02.

Az étlapválasztás jogát fenntartjuk!  
LaktóSolt program Copyright (c) 1998 - 2022

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28

Szerda

2024.05.29.

Csütörtök

2024.05.30.

Péntek

2024.05.31.

Reggeli

Tízórai

ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM,  
LMI (01), UBORKA,

F: 1449(kJ) 347(KCal)  
F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KOCKASAJT LMI \*ZSEMLE (01),

F: 2592(kJ) 620(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)

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),  
TEJ LMI\*,

F: 941(kJ) 225(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KARFIOLKRÉM KENYÉRREL TM  
(10, 01), PAPRIKA,

E: 892(kJ) 213(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd

LEBBENCSELEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMTFIÚJ (03, 01),  
PETRREZSELYMES BURGONYA,  
FEJESSALÁTA,

E: 2842(kJ) 680(KCal)  
F: 36(g)Köl: 69(g)Sz: 89(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 2,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST, CSIRKEMELL (10, 01),  
RIZSKÖRET,

E: 2410(kJ) 577(KCal)  
F: 28(g)Köl: 35(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYESSERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),

E: 3074(kJ) 735(KCal)  
F: 33(g)Köl: 4(g)Sz: 91(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só: 2,51(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

HÍSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
KALÁCS MÍ SÁGÍR\* TM (03, 01), ALMA  
VÁSÁROLT,

E: 3336(kJ) 798(KCal)  
F: 32(g)Köl: 30(g)Sz: 131(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glutén, 02=Ráktélek, 03=Tőjás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfürt, 14=Punastűk,

Ételfélesztő

## Étlap ( Tejfehérje mentes (11-14) 2x )

2024.05.27 - 2024.06.02.

Hétfő

2024.05.27

Kedd

2024.05.28.

Szerda

2024.05.29.

Csütörtök

2024.05.30.

Péntek

2024.05.31.

Reggeli

Tízórai

PÁSTÉTOM KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,E: 739(KJ) 181(KCal)  
F: 3(g)Köl: 3(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGPÁSTÉTOM KENYÉR TM,  
LM (01), UBORKA,E: 1.449(KJ) 347(KCal)  
F: 13(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VIOLETT SAJT TM, TK ZSEMLE,

E: 1.774(KJ) 424(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 62(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),  
TEJ NŐVÉNYI,E: 892(KJ) 214(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KARFOLKRÉM KENYÉRRREL TM  
(10, 01), PAPIRKA,E: 892(KJ) 213(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

HALÁSZLÉ (01, 03), KÁPOSZTÁS  
KOCCKA\* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,E: 2.556(KJ) 611(KCal)  
F: 35(g)Köl: 40(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 1,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)LEBBENSLEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFIHÁJ (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
FEJES SALÁTA,E: 2.343(KJ) 680(KCal)  
F: 36(g)Köl: 69(g)Sz: 89(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 9(g)Só: 2,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
MUST. CSIRKENELLEL (10, 01),  
RIZSIKÖRET,E: 2.416(KJ) 577(KCal)  
F: 28(g)Köl: 35(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 2,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFOZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTESSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),E: 3.074(KJ) 735(KCal)  
F: 33(g)Köl: 4(g)Sz: 91(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só: 2,51(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
KALÁCS ml sütiH\* TM (03, 01), ALMA  
VÁSÁROLT,E: 3.336(KJ) 798(KCal)  
F: 32(g)Köl: 20(g)Sz: 131(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glutén, 02=Rakétek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Földmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szerzámag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillegfűt, 14=Puhatestűek.

Szolnoki Tankerületi Központ JAAZ  
5000 Szolnok  
Tiszaligeti sétány 14.

# Étlap (Laktózmentes(7-10)5x)

2024.05.27 - 2024.06.02.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
I:afSoft program Copyright (c) 1998 -2022

**Hétfő**

2024.05.27

Reggeli  
SZENDVICS SONKA, MARGARINOS  
KENYÉR\* LM TM (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E: 971(KJ) 232(KCal)  
F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
PASTÉTOM KONZ. ZSEMLE (01),  
KARALÁBÉ,

F: 740(KJ) 177(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 38(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
HALÁSZLÉ (01, 03), KÁPOSZTÁS  
KOCKA\* (01, 03), ALMA VÁSÁROLT,

E: 1 971(KJ) 472(KCal)  
F: 28(g)Köl: 30(g)Sz: 70(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(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)

Vacsora  
RAKOTT BURGONYA\*TM (03),

E: 1 759(KJ) 421(KCal)  
F: 15(g)Köl:175(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 22(g)Cuk: 0(g)Só:0,41(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Kedd**

2024.05.28

BINDÁS KENYÉR (03, 01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,

E: 1 012(KJ) 242(KCal)  
F: 4(g)Köl:168(g)Sz: 15(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,40(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGPASTÉTOM KENYÉR TM,  
LM (01), UBORKA,

F: 1 340(KJ) 298(KCal)  
F: 11(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEBBENSLEVES (01, 03), RÁNTOTT  
BAROMFINAL (03, 01),  
PETREZSALYMAS BURGONYA,  
FEJES SALÁTA,

E: 2 518(KJ) 602(KCal)  
F: 25(g)Köl: 57(g)Sz: 81(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEKVÁROS - MARG. KENYÉR\*TM  
LM (01),

E: 386(KJ) 140(KCal)  
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BOSZORKÁNY PECSÉNYE (01, 10, 07),  
CSÉMEGE UBORKA, BULGUR  
KÖRET (01),

E: 1 660(KJ) 397(KCal)  
F: 28(g)Köl: 45(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,27(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Szerda**

2024.05.29

MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
TEJ LM\*,

E: 685(KJ) 164(KCal)  
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 23(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KOCKASAJT LM \*ZSEMLE (01),

E: 1 960(KJ) 469(KCal)  
F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES\* (01, 03), MÉZES-  
NUSZI, CSIRKENELLE (10, 01),  
RIZSKÖRET,

E: 2 578(KJ) 617(KCal)  
F: 25(g)Köl: 31(g)Sz:105(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 8(mg)

KAKAÓS SZELET TM (03, 07, 01),  
Mandarin,

E: 1 617(KJ) 387(KCal)  
F: 6(g)Köl: 38(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

SÓSKA FŐZELÉK TM (01), SÜLT  
VIRSLI,

E: 1 313(KJ) 314(KCal)  
F: 22(g)Köl: 34(g)Sz: 13(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Csütörtök**

2024.05.30

MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
TEA GYÜMÖLCSIZU,  
DIÁKCSÉMEGE,

E: 968(KJ) 232(KCal)  
F: 2(g)Köl: 10(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),  
TEJ LM\*,

E: 941(KJ) 225(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES\* (01, 03),  
PARADICSOMOS  
KÁPOSZTAFŐZELÉK\* (01),  
KÖMÉNYES SERTÉSSÜLT, MÜZLI,  
KENYÉR (TK) (01),

E: 2 553(KJ) 611(KCal)  
F: 27(g)Köl: 4(g)Sz: 74(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:2,11(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM,  
TM (01), PÁPRIKA,

E: 551(KJ) 132(KCal)  
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 16(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYROS PIRÍTOTT BURGONYA TM,  
SALÁTA,

E: 1 542(KJ) 369(KCal)  
F: 18(g)Köl: 30(g)Sz: 35(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 5(g)Só:2,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Péntek**

2024.05.31

MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
KAKAÓ TM,

E: 649(KJ) 155(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 7(g)Só:0,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KARFOLKRÉM KENYÉRRREL TM  
(10, 01), PÁPRIKA,

E: 644(KJ) 154(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HÜSGOMBÓC LEVES\* (03, 01),  
KALÁCS MI SÍFÉR\* TM (03, 01), ALMA  
VÁSÁROLT,

E: 2 446(KJ) 585(KCal)  
F: 23(g)Köl: 23(g)Sz: 97(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:1,00(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)

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

Élelmiszevezető