

## Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.06.03	2024.06.04	2024.06.05	2024.06.06	2024.06.07

## Tízórai

KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 0 ),

FATÖRZS (07, 01, 03), TEJ\* (07),

VAGKRÉMES TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

KEFIR TK KIFLI (01),

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 673(K) 161(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1172(K) 280(KCal)  
F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 240(mg)E: 633(K) 156(KCal)  
F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 16(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)E: 699(K) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)E: 781(K) 187(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)

## Ebéd

SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTES) (01),  
TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,KARALÁBÉ LEVES ZÓLDSEGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),ZÓLD BAB LEVES (01, 07), HAWAII  
CSIRKEHILL (01, 07), KIKORICÁS  
KISZKUSZ (01),DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekáros derelye (01, 03), Mandarin,E: 2.603(K) 623(KCal)  
F: 23(g)Köl: 36(g)Sz: 21,2(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,90(g)  
Tel./s: 2(g)Ca: 8(mg)E: 1.404(K) 336(KCal)  
F: 17(g)Köl: 26(g)Sz: 42(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 1,04(g)  
Tel./s: 2(g)Ca: 20(mg)E: 2.513(K) 661(KCal)  
F: 37(g)Köl: 56(g)Sz: 66(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,68(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 0(mg)E: 3.098(K) 741(KCal)  
F: 51(g)Köl: 30(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só: 1,51(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 20(mg)E: 1.840(K) 440(KCal)  
F: 19(g)Köl: 69(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 1,30(g)  
Tel./s: 0(g)Ca: 10(mg)

## Uzsonna

## Vacsora

## Étlap ( óvoda 3-6 5x )

2024.06.03 - 2024.06.09.

## Hétfő

2024.06.03

## Kedd

2024.06.04

## Szerda

2024.06.05

## Csütörtök

2024.06.06.

## Péntek

2024.06.07.

Reggeli  
ZÖLDSÉGES FELYAGOTT TK.KENY

(01), TEA GYTMÓLCSIZI,

E:1 214(K) 290(KCal)  
F: 4(g)Kcal 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(K) 161(KCal)  
F: 24(g)Kcal 0(g)Sz: 27(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SÁRGABORSÓGULYÁS(SERTÉS)(01),  
TELJEBÉRZS(07), GYŰMÖLCS  
SALÁTA,E:2 603(K) 623(KCal)  
F: 24(g)Kcal 36(g)Sz: 90(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:2,40(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)

Uzsonna

CSOKISIKELI (01),

E: 711(K) 170(KCal)  
F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 36(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsora  
HAMBURGER\* (01, 11, 10, 03, 07),E:1 121(K) 268(KCal)  
F: 9(g)Kcal 40(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 3(g)Só:0,69(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)TRAPPISTA SAJT, TOJ MARGKÉNY  
(07, 01, 03), TEA GYTMÓLCSIZI,E:1 416(K) 339(KCal)  
F: 6(g)Kcal 84(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:0,67(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FATÖRZS (07, 01, 03), TELJ\* (07),

E:1 172(K) 280(KCal)  
F: 10(g)Kcal 28(g)Sz: 39(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),E:1 383(K) 331(KCal)  
F: 17(g)Kcal 26(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,44(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10,  
01), UBORKA,E: 650(K) 155(KCal)  
F: 2(g)Kcal 3(g)Sz: 21(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE),  
TÖRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,E:1 698(K) 406(KCal)  
F: 21(g)Kcal 30(g)Sz: 39(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GABONAPÉHELY (01), TELJ\* (07),

E: 1 062(K) 254(KCal)  
F: 9(g)Kcal 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),  
PAPRIKA,E: 653(K) 156(KCal)  
F: 9(g)Kcal 16(g)Sz: 16(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDBAB LEVES (01, 07), HAWAI  
CSIRKEMELL (01, 07), KUKORICÁS  
KISZKUSZ (01),E:2 513(K) 601(KCal)  
F: 37(g)Kcal 56(g)Sz: 66(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁRONYÁS TÜRÓS (01, 07, 03),

E:1 354(K) 324(KCal)  
F: 13(g)Kcal 91(g)Sz: 48(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 5(g)Só:0,23(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)FERMENTÁLT UBORKA,  
MAGYAROS VACSORA (03, 01),E:1 378(K) 330(KCal)  
F: 11(g)Kcal 139(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SNIDLINGS TÜRÓKRÉM (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYTMÓLCSIZI,E: 960(K) 232(KCal)  
F: 0(g)Kcal 16(g)Sz: 20(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,65(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFIR TK KIFELI (01),

E: 690(K) 167(KCal)  
F: 3(g)Kcal 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)PARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZÉLET (01,  
07),E:2 571(K) 615(KCal)  
F: 51(g)Kcal 30(g)Sz: 51(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

ROPI, ALMA (01),

E: 931(K) 223(KCal)  
F: 6(g)Kcal 0(g)Sz: 43(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA  
GYTMÓLCSIZI,E:1 248(K) 299(KCal)  
F: 11(g)Kcal 23(g)Sz: 22(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ  
(07),E:1 379(K) 330(KCal)  
F: 7(g)Kcal 29(g)Sz: 42(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,74(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 781(K) 187(KCal)  
F: 2(g)Kcal 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekváros dereglye (01, 03), Mandarin,E:1 840(K) 440(KCal)  
F: 19(g)Kcal 69(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

01=Gulén,02=Rekafélék,03=Tójas,04=Halaik,05=Földimogyoró,06=Szágabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Múslát,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Punalesűkek.

Élmezésvezető

**Hétfő**

2024.06.03

**Kedd**

2024.06.04.

**Szerda**

2024.06.05.

**Csütörtök**

2024.06.06.

**Péntek**

2024.06.07.

Reggeli

Tízórai  
KOCKASAJT TK KIFLI (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)

E: 1172(KJ) 280(KCal)  
F: 10(g)Köl 28(g)Sz: 39(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 210(mg)

E: 662(KJ) 158(KCal)  
F: 1(g)Köl 2(g)Sz: 17(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 833(KJ) 199(KCal)  
F: 2(g)Köl 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FATÓRZS (07, 01, 03), TEL\* (07),

VAJKRÉMES TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

KEFÍR TK KIFLI (01),

HALPÁSTÉTOM, TK ZSEMLE,  
PAPRIKA,

Ébéd

SÁRGABORSÓGULEYÁS,(SERTÉS) (01),  
TEJBERZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,

E:2 679(KJ) 641(KCal)  
F: 23(g)Köl 36(g)Sz:215(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)

KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),

E: 1 610(KJ) 385(KCal)  
F: 20(g)Köl 31(g)Sz: 48(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,60(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)

ZÖLDBAB LEVES (01, 07), HAWAI  
CSIRKEMELL (01, 07), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),

E: 2 942(KJ) 704(KCal)  
F: 43(g)Köl 68(g)Sz: 73(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 2,21(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR ( TK ) (01),

E: 3 351(KJ) 802(KCal)  
F: 53(g)Köl 36(g)Sz: 75(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 8,21(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekváros derelye (01, 03), Mandarin,

E: 2 189(KJ) 524(KCal)  
F: 22(g)Köl 83(g)Sz: 79(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna

CSOKIKISLELLI (01),

E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 0(g)Köl 0(g)Sz: 26(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 6(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,  
01), UBORKA,

E: 650(KJ) 155(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)

ÁFONYYÁS TÜRÓS (01, 07, 03),

E: 1 792(KJ) 429(KCal)  
F: 21(g)Köl 120(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ROPLI, 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

01=Gulén,02=Rákifélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=P-nalastelek,

Élelmészvezető

## Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.06.03 - 2024.06.09.

## Hétfő

2024.06.03

Reggeli  
ZÖLDSEGES PELYVAGOTT TKRENY  
(01), TEA GYÜMÖLCSIZI,E:1 505(KJ) 360(KCal)  
F: 5(g)Köl: 13(g)Sz: 25(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,41(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),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)Ebéd  
SÁRGABORSÓGULYÁS(SERTÉS) (01),  
TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,E:2 679(KJ) 641(KCal)  
F: 23(g)Köl: 36(g)Sz: 215(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:1,90(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)Uzsonna  
CSOKISKIFLI (01),E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsora  
HAMBURGER\* (01, 11, 10, 03, 07),E:1 648(KJ) 394(KCal)  
F: 16(g)Köl: 69(g)Sz: 42(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 4(g)Só:0,88(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Kedd

2024.06.04.

TRAPPISTA SAJT, TOJ MARG, KENY  
(07, 01, 03), TEA GYÜMÖLCSIZI,E:1 853(KJ) 443(KCal)  
F: 9(g)Köl:105(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 8(g)Só:1,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FATÖRZS (07, 01, 03), TEJ\* (07),

E:1 172(KJ) 280(KCal)  
F: 10(g)Köl: 28(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)KARALIRÉ LEVES ZÖLDSEGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),E:1 813(KJ) 434(KCal)  
F: 21(g)Köl: 33(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,36(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)KARFOLKRÉM KENYÉRREL (07, 10,  
01), UBORKA,E: 857(KJ) 205(KCal)  
F: 14(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE),  
TÖRT BURGONYA, FLEESSALÁTA,  
KENYÉR (TK) (01),E: 2 394(KJ) 573(KCal)  
F: 20(g)Köl: 33(g)Sz: 60(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Szerda

2024.06.05

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)VAJKRÉMES TK.ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 662(KJ) 158(KCal)  
F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 17(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDABAR LEVES (01, 07), HAWAI  
CSIRKEMELL (01, 07), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),E:2 942(KJ) 704(KCal)  
F: 13(g)Köl: 68(g)Sz: 73(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,21(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYÁS TÍRÓS (01, 07, 03),

E:1 792(KJ) 429(KCal)  
F: 21(g)Köl:120(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)FERMENTÁLT UBORKA,  
MAGYAROS VACSORA (03, 01),E:1 855(KJ) 444(KCal)  
F: 16(g)Köl:195(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Csütörtök

2024.06.06

SNIDLINGES TÍRÓKRÉM (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZI,E:1 488(KJ) 275(KCal)  
F: 7(g)Köl: 19(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,77(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KERÍR TK.KIFLI (01),

E: 690(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),E:3 331(KJ) 802(KCal)  
F: 53(g)Köl: 36(g)Sz: 75(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:8,21(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(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)VINSLIKETCHUP, KENYÉR (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZI,E:1 537(KJ) 368(KCal)  
F: 13(g)Köl: 30(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Péntek

2024.06.07.

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO  
(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)HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE,  
PAPRIKA,E: 833(KJ) 199(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekváros derelye (01, 03), Mandarin,E:2 189(KJ) 524(KCal)  
F: 27(g)Köl: 83(g)Sz: 79(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Étlap ( felsős 11-143x )  
2024.06.03 - 2024.06.09.

Reggeli  
Hétfő  
2024.06.03

Kedd  
2024.06.04.

Szerda  
2024.06.05.

Csütörtök  
2024.06.06.  
(01, 07, 03),

Péntek  
2024.06.07.  
(01),

Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),

FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ\* (07),

VAJKRÉMÉS TK.ZSEMLE.F. (01),  
PAPRIKA,

KEFIR TK.KIFELI (01),

HAI.PÁSTÉTONI, TK.ZSEMLE,  
PAPRIKA,

E:1.346(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)

E:1.828(KJ) 437(KCal)  
F: 12(g)Koi: 28(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 670(KJ) 160(KCal)  
F: 10(g)Koi: 2(g)Sz: 17(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1.517(KJ) 363(KCal)  
F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01),  
TEJBERZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,

KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAISPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),

ZÖLDBAB LEVES (01, 07), HAWAII  
CSIRKEMEL (01, 07), KRIBORICÁS  
KUSZKUSZ (01),

DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),

RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lékváros derecye (01, 03), Mandarim,

E:3.300(KJ) 789(KCal)  
F: 31(g)Koi: 42(g)Sz:255(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,55(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)

E:1.997(KJ) 478(KCal)  
F: 24(g)Koi: 37(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,98(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)

E:3.731(KJ) 893(KCal)  
F: 53(g)Koi: 53(g)Sz: 95(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,63(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:4.086(KJ) 977(KCal)  
F: 63(g)Koi: 48(g)Sz: 97(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

E:2.551(KJ) 610(KCal)  
F: 27(g)Koi: 98(g)Sz: 91(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Uzsonna  
CSOKISKIFELI (01),

KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10,  
01), UBORKA,

ÁFONYVÁS TÜRÓS (01, 07, 03),

ROPI, ALMA (01),

E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 897(KJ) 215(KCal)  
F: 2(g)Koi: 4(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:2.093(KJ) 501(KCal)  
F: 24(g)Koi:13(g)Sz: 81(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:0,44(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,06(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

## Étlap ( felsős 11-14 Sx )

2024.06.03 - 2024.06.09.

## Hétfő

2024.06.03

## Kedd

2024.06.04

## Szerda

2024.06.05.

## Csütörtök

2024.06.06.

## Péntek

2024.06.07.

Reggeli  
ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY

(01), TEA GYÜMÖLCSIZU,

E:1 814(KJ) 434(KCal)  
F: 6(g)Kcol: 19(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)TRAPPISTA SAJT, TOJ MARG, KENY  
(07, 01, 05), TEA GYÜMÖLCSIZU,E:2 240(KJ) 536(KCal)  
F: 11(g)Kcol:121(g)Sz: 37(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:1,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E:1 424(KJ) 341(KCal)  
F: 11(g)Kcol: 28(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)SNIDLINGES TÜRÓKRÉM (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,E:1 480(KJ) 354(KCal)  
F: 9(g)Kcol: 23(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:0,92(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SAJTKRÉMIS KENYÉR (01), KAKAO  
(07),E:1 627(KJ) 389(KCal)  
F: 9(g)Kcol: 38(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,96(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai

KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

E:1 346(KJ) 323(KCal)  
F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ\* (07),

E:1 828(KJ) 437(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 28(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)VAJKRÉMIS TK.ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 670(KJ) 160(KCal)  
F: 10(g)Kcol: 2(g)Sz: 17(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFÍR TK.KIFLI (01),

E: 690(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)HALPÁSTÉTOM, TK.ZSEMLE,  
PAPRIKA,E:1 517(KJ) 363(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01),  
TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,E:3 300(KJ) 789(KCal)  
F: 31(g)Kcol: 42(g)Sz: 255(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,55(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),E:1 997(KJ) 478(KCal)  
F: 24(g)Kcol: 37(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,98(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)ZÖLD BAB LEVES (01, 07), HAWAI  
CSIRKEMEL (01, 07), KUKORICÁS  
KISZAKISZ (01),E:3 731(KJ) 893(KCal)  
F: 53(g)Kcol: 82(g)Sz: 95(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:2,65(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),E:4 086(KJ) 977(KCal)  
F: 62(g)Kcol: 48(g)Sz: 99(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekváros derelye (01, 03), Mandarint,E:2 551(KJ) 610(KCal)  
F: 27(g)Kcol: 98(g)Sz: 91(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,90(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Uzsonna

CSOKISKIFLI (01),

E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)KARFIOLKRÉM KENYÉRRÉL (07, 10,  
01), UBORKA,E: 897(KJ) 215(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 4(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,53(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYÁS TÜRÓS (01, 07, 03),

E:2 093(KJ) 501(KCal)  
F: 24(g)Kcol:135(g)Sz: 81(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,44(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ROPL ALMA (01),

E: 931(KJ) 223(KCal)  
F: 6(g)Kcol: 0(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)Vacsora  
HAMBURGER\* (01, 11, 10, 03, 07),E:2 102(KJ) 503(KCal)  
F: 18(g)Kcol: 80(g)Sz: 57(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:0,98(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BONSZTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE),  
TÖRT BIRGONYVA, FEJLESS SALÁTA,E:2 165(KJ) 518(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 41(g)Sz: 47(g)  
Zsir: 16(g)Cuk: 9(g)Só:1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)FERMENTÁLT UBORKA,  
MAGYAROS VACSORA (03, 01),E:2 396(KJ) 573(KCal)  
F: 21(g)Kcol:271(g)Sz: 50(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA  
GYÜMÖLCSIZU,E:1 759(KJ) 421(KCal)  
F: 17(g)Kcol: 34(g)Sz: 29(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén, 02=Rákéték, 03=Töjés, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Töj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Műstár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfürt, 14=Fuhaltestiek,

Élelmiszervevő

## Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

Hétfő

2024.06.03

Kedd

2024.06.04

Szerda

2024.06.05

Csütörtök

2024.06.06

Péntek

2024.06.07

Reggeli

Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 0.),E:1.346(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)

FATÖRZS (01, 03, 07), TELJ\* (07),

E:1.828(KJ) 437(KCal)  
F: 12(g)Köl: 28(g)Sz: 67(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 20(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)VALKRÉMES TK.ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 1(g)Köl: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFÍR TK.KIFLI (01),

E: 690(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)HALPÁSTÉTÓN, TK.ZSEMLE,  
PAPRIKA,E: 1.548(KJ) 370(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 65(g)  
Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébred

SÁRGABORSÓGYÜVÁS (SERTES) (01),  
TEJBERIZS (07), GYÜMÖLCS  
SALÁTA,E:3.717(KJ) 889(KCal)  
F: 35(g)Köl: 48(g)Sz: 289(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 2,70(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CUKKINIS (01, 03, 07),E: 2.437(KJ) 583(KCal)  
F: 31(g)Köl: 43(g)Sz: 68(g)  
Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 2,31(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 20(mg)ZÖLD BAB LEVES (01, 07), HAWAII  
CSIRKEMELL (01, 07), KUKORICÁS  
KISZAKTISZ (01),E:3.998(KJ) 950(KCal)  
F: 60(g)Köl: 99(g)Sz: 96(g)  
Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só: 3,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)BARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZELET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),E:4.605(KJ) 1102(KCal)  
F: 68(g)Köl: 58(g)Sz: 115(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 2,71(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Derecye (01), Mandarin,E:4.505(KJ) 1078(KCal)  
F: 38(g)Köl: 28(g)Sz: 160(g)  
Zsír: 14(g)Cuk: 30(g)Só: 3,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gyűjtemény, 02=Rákérek, 03=Tojás, 04=Hátlak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dófélek, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűrt, 14=Phenacetil

Élelmiszer-ellenőrző

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

## Hétfő

2024.06.03

Reggeli  
ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK.KENY  
(01), TEA GYŰMÖLCSIZI

E: 2 330(KJ) 558(KCal)  
F: 8(g)Kcol: 23(g)Sz: 41(g)  
Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 0,61(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai  
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01)

E: 1 346(KJ) 322(KCal)  
F: 4(g)Kcol: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,83(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
SÁRGABORSÓGYŰVÁS (SERTÉS) (01),  
TEJBERZÉS (07), GYŰMÖLCS  
SALÁTA.

E: 3 717(KJ) 889(KCal)  
F: 33(g)Kcol: 48(g)Sz: 289(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 2,70(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 10(mg)

Uzsonna  
CSOKISKIFLI (01),

E: 1 421(KJ) 340(KCal)  
F: 0(g)Kcol: 0(g)Sz: 52(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora  
HAMBURGER\* (01, 11, 10, 03, 07),

E: 2 171(KJ) 519(KCal)  
F: 20(g)Kcol: 90(g)Sz: 57(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 1,07(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Kedd

2024.06.04

TRAPPISTA SAJT, TOJ MARGKÉNY  
(07, 01, 03), TEA GYŰMÖLCSIZI,

E: 2 579(KJ) 617(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 147(g)Sz: 44(g)  
Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 1,34(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FATÖRZS (01, 03, 07), TEJ\* (07),

E: 1 828(KJ) 437(KCal)  
F: 12(g)Kcol: 28(g)Sz: 67(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI  
CIRKINIS (01, 03, 07),

E: 2 437(KJ) 583(KCal)  
F: 31(g)Kcol: 13(g)Sz: 68(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 2,31(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)

KARFIOLKRÉMI KENYÉRREL (07, 10,  
01), UBORKA,

E: 1 222(KJ) 292(KCal)  
F: 2(g)Kcol: 4(g)Sz: 40(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,34(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE),  
TÖRT BRIGONYVA, FEJES SALÁTA,

E: 2 365(KJ) 566(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 42(g)Sz: 55(g)  
Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só: 1,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Szerda

2024.06.05

GABONAPÉHELY (01), TEJ\* (07),

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

VAJKRÉMES TK.ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

E: 695(KJ) 166(KCal)  
F: 1(g)Kcol: 2(g)Sz: 18(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDBAB LEVES (01, 07), HAVVAI  
CSIRKEMELL (01, 07), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),

E: 3 998(KJ) 956(KCal)  
F: 60(g)Kcol: 99(g)Sz: 34(g)  
Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só: 3,06(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ÁFONYVÁS TÜRÓS (01, 07, 03),

E: 2 265(KJ) 542(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 13(g)Sz: 88(g)  
Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só: 0,48(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FERMENTÁLT UBORKA,  
MAGYAROS VÁCSORA (03, 01),

E: 2 757(KJ) 659(KCal)  
F: 23(g)Kcol: 278(g)Sz: 60(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Csütörtök

2024.06.06

SNIDLINGES TÜRÖKRÉMI (07),  
KENYÉR (TK) (01), TEA  
GYŰMÖLCSIZI,

E: 1 748(KJ) 418(KCal)  
F: 11(g)Kcol: 26(g)Sz: 40(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 1,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFÍR TK.KIFLI (01),

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DARAGALISKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), PISKÓTASZÉLET (01,  
07), KENYÉR (TK) (01),

E: 4 605(KJ) 1 102(KCal)  
F: 66(g)Kcol: 38(g)Sz: 115(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 2,71(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)

ROPI, ALMA (01),

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

VIRSLI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA  
GYŰMÖLCSIZI,

E: 2 053(KJ) 491(KCal)  
F: 19(g)Kcol: 38(g)Sz: 37(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

## Péntek

2024.06.07

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO  
(07),

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

HALPÁSTÉTOMI, TK.ZSEMLE,  
PAPRIKA,

E: 1 548(KJ) 370(KCal)  
F: 3(g)Kcol: 0(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Derecye (01), Mandarín,

E: 4 505(KJ) 1 078(KCal)  
F: 38(g)Kcol: 28(g)Sz: 160(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 30(g)Só: 3,80(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

# Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.06.03 - 2024.06.09.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.06.03	2024.06.04	2024.06.05	2024.06.06	2024.06.07
Reggeli				

Tízórai  
KOCKASAJT TK KIFELI (07, 01),  
LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 09),  
TEJ\* (07),  
VAGYKÉREMES TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,  
KEFÍR TK KIFELI (01),  
HAI PÁSTÉTOM, TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

E: 673(KJ) 161(KCal)  
F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,45(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1415(KJ) 338(KCal)  
F: 10(g)Koi: 28(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 653(KJ) 156(KCal)  
F: 1(g)Koi: 2(g)Sz: 16(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 781(KJ) 187(KCal)  
F: 2(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTES) (01),  
TEJBERIZS (07), GYŰMÖLCS  
SALÁTA,  
KARALÁBÉ LEVES ZÖLD.FOJM (01),  
BOLOGNAI SPAGETTI CUKKINIS  
fojm (01, 07), ZABRUDI,  
ZÖLDBAR LEVES (01, 07), HAVAI  
CSIRKEMELI (01, 07), KÜKÖRCÁS  
KÜSZKISZ (01),  
CSONTLEVES\* FOJM (01),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), MŰZLI,  
RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
Lekváros derelye (01, 03), Mandarín,

E: 2603(KJ) 623(KCal)  
F: 23(g)Koi: 36(g)Sz: 212(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só: 1,90(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)

E: 1032(KJ) 247(KCal)  
F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 10(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 1,04(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)

E: 2513(KJ) 601(KCal)  
F: 37(g)Koi: 56(g)Sz: 66(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,68(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1309(KJ) 313(KCal)  
F: 21(g)Koi: 15(g)Sz: 42(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E: 1840(KJ) 440(KCal)  
F: 19(g)Koi: 69(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 1,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Uzsonna

Vacsora

## Étlap (Laktózmentes 7-10 3x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.06.03	2024.06.04.	2024.06.05	2024.06.06	2024.06.07.

Tízórai	KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),	TEJ LM* LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01,03),	MARGARINOS ZSEMLE* TM (01), PAPRIKA,	KEFÍR TK KIFELI (01),	HALPÁSTÉTOM*LM, TK ZSEMLE, PAPRIKA,
---------	----------------------------	--	---	-----------------------	--

E: 1.960(KJ) 469(KCal)	E: 1.363(KJ) 326(KCal)	E: 672(KJ) 161(KCal)	E: 699(KJ) 167(KCal)	E: 699(KJ) 167(KCal)
F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)	F: 64(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g)	F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)	F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)	F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)
Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só:0,300(g)	Zsír: 61(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)	Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)	Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)	Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,000(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd	SÁRGABORSÓGULYÁS(SERTÉS)(01), TEJBERIZS TM,CYTMÓLTCS SALÁTA,	KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01, 03), BOLOGNAI SPAGETT* TM (01, 03), ZABRUDI, LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03), KENYÉR (TK) (01),	ZÖLDBAB LEVES TM (01), HAWAII CSIRKEMELI TM (01), KIKORICÁS KISZIKTISZ (01),	DARAGALISKA LEVES* (01,03), CSIRKEPÖRKÖLT*, KELKÁPOSZTA FOZELÉK (01), MIZSLI,	RAGULEVES SERTÉS (01,03,09), MORZSÁS METÉLT* (01,03), Mandarin,
------	--	---	--	---	---

E: 1.977(KJ) 473(KCal)	E: 3.244(KJ) 776(KCal)	E: 2.446(KJ) 585(KCal)	E: 1.530(KJ) 366(KCal)	E: 2.257(KJ) 540(KCal)
F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 77(g)	F: 25(g)Köl: 27(g)Sz: 114(g)	F: 36(g)Köl: 39(g)Sz: 69(g)	F: 24(g)Köl: 36(g)Sz: 47(g)	F: 24(g)Köl: 47(g)Sz: 77(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g)	Zsír: 14(g)Cuk: 1(g)Só:2,51(g)	Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)	Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só 8,20(g)	Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)	Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

01=Gluten,02=Rákételek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Sójaabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillegfűt,14=Puhatestűek

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Tiszaliget sétány 14.

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

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

**Hétfő**  
2024.06.03

**Kedd**  
2024.06.04

**Szerda**  
2024.06.05.

**Csütörtök**  
2024.06.06.

**Péntek**  
2024.06.07.

**Tízórai**  
VIOLIFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01),

TEJ NÖVÉNYI,

MARGARINOS ZSEMLE F\* TM (01),  
PAPRIKA,

KEFÉR TK KIFLI (01),

HALPÁSTÉTOM\* LM, TK ZSEMLE  
(01), PAPRIKA,

E: 924(KJ) 221(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 201(KJ) 48(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 662(KJ) 158(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 691(KJ) 165(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Ébred**  
SÁRGABORSÓGULYÁS (SERTÉS) (01),  
TEJBERIZS TM, GYÜMLÖCS  
SALÁTA,

KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSEGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI\* TM (01,  
03), ZABRUDI,

ZÖLDBAB LEVES TM (01), HAWAII  
CSIRKEMEL TM (01), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),

DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), MÜZLI,

RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
MORZSÁS METÉLT\* (01, 03),  
Mandarin,

E: 1901(KJ) 455(KCal)  
F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 74(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)

E: 1572(KJ) 376(KCal)  
F: 19(g)Köl: 26(g)Sz: 54(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 2,40(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)

E: 2146(KJ) 513(KCal)  
F: 33(g)Köl: 35(g)Sz: 63(g)  
Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 1,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1382(KJ) 331(KCal)  
F: 22(g)Köl: 30(g)Sz: 44(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E: 2156(KJ) 516(KCal)  
F: 22(g)Köl: 43(g)Sz: 76(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Uzsonna**

**Vacsora**

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

Élmezésvezető

## Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

Hétfő

2024.06.03

Kedd

2024.06.04

Szerda

2024.06.05

Csütörtök

2024.06.06

Péntek

2024.06.07

Reggeli

Tízórai  
KOCKASAJT LM \*ZSEMLE (01),TEJ LM\*, LEKVÁROS PÁRNA 100 GR  
(01, 03),MARGARINOS ZSEMLE\* TM (01),  
PAPRIKA,

KEFIR TK KIFLI (01),

HALPÁSTÉTOM\*LM, TK ZSEMLE,  
PAPRIKA,E: 2.592(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)E: 1.597(KJ) 382(KCal)  
F: 94(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 91(g)Cuk: 0(g)Só: 0,94(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 672(KJ) 161(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.367(KJ) 327(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

SÁRGABORSÓGULYÁS(SERTÉS: 01),  
TEJBERIZS TM, GYŰMÖLCS  
SALÁTA,KARALÁBÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI\* TM (01,  
03), ZABRUDLI,ZÖLDBAB LEVES TM (01), HAWAI  
CSIRKEMELL TM (01), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),DARAGALUSKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÖRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA,  
FOZELÉK (01), MŰZLI,RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
MORZSÁS MÉTÉLT\* (01, 03),  
Mandarin,E: 2.481(KJ) 593(KCal)  
F: 25(g)Köl: 0(g)Sz: 94(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 2,00(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)E: 2.196(KJ) 525(KCal)  
F: 26(g)Köl: 36(g)Sz: 73(g)  
Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só: 3,10(g)  
Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)E: 2.440(KJ) 585(KCal)  
F: 36(g)Köl: 39(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.892(KJ) 453(KCal)  
F: 31(g)Köl: 13(g)Sz: 56(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 2,20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)E: 3.029(KJ) 725(KCal)  
F: 31(g)Köl: 60(g)Sz: 105(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 15(g)Só: 1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Uzsonna

Vacsora

# Étlap (Laktómentes(7-10)5x)

2024.06.03 - 2024.06.09.

**Hétfő**

2024.06.03

**Reggeli**  
ZÖLDSÉGFELVÁNY, TM (01), TEA  
GYŰMÖLCSIZI,

E:1 517(KJ) 363(KCal)  
F: 4(g)Köl: 11(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Tízórai**  
KOCKASAJT LM \*ZSEMLE (01),

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

**Ebéd**  
SÁRGABORSÓGYŰVÁS(SERTÉS)(01),  
TEJBERIZS TM, GYŰMÖLCS  
SALÁTA,

E:1 977(KJ) 473(KCal)  
F:18(g)Köl: 8(g)Sz: 77(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 8(mg)

**Utsonna**  
CSOKISKIFLI (01),

E: 711(KJ) 170(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 36(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Vacsora**  
HAMIBURGER\* TM (01), 10. 03),

E:2 319(KJ) 553(KCal)  
F: 20(g)Köl: 90(g)Sz: 79(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Kedd**

2024.06.04

MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
TEA GYŰMÖLCSIZI, PÓTL TOJÁS  
(03),

E:1 056(KJ) 233(KCal)  
F: 5(g)Köl:210(g)Sz: 22(g)  
Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJ LM\* ,

E: 468(KJ) 112(KCal)  
F: 60(g)Köl: 0(g)Sz: 1(g)  
Zsir: 50(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KARALÁRÉ LEVES ZÖLDSÉGES (01,  
03), BOLOGNAI SPAGETTI\* TM (01,  
03), ZABRUDI,

E:1 718(KJ) 411(KCal)  
F: 21(g)Köl: 27(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)

BROKKOLIKRÉM KENYÉRRREL (07,  
10, 01), UBORKA,

E: 865(KJ) 207(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 17(mg)

BORSOSTOKÁNY (PULYKA, CSIRKE,  
TÓRT BURGONYA, FEJES SALÁTA,  
KENYÉR (TK ) (01),

E:2 394(KJ) 573(KCal)  
F: 20(g)Köl: 33(g)Sz: 60(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só:1,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Szerda**

2024.06.05

GABONAPÉHELY (01), TEJ LM\* ,

E:1 191(KJ) 283(KCal)  
F: 63(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g)  
Zsir: 62(g)Cuk: 0(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

MARGARINOS ZSEMLE\* TM (01),  
PAPRIKA,

E: 672(KJ) 161(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDBAR LEVES TM (01), HAWAII  
CSIRKEMELI TM (01), KUKORICÁS  
KUSZKUSZ (01),

E:2 446(KJ) 583(KCal)  
F: 36(g)Köl: 39(g)Sz: 69(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,70(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

MÉGYES PÁRNA 100gr (01, 03),

E:1 250(KJ) 299(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz:392(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,05(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FERMENTÁLT UBORKA,  
MAGYÁROS VACSORA (03, 01),

E:1 855(KJ) 444(KCal)  
F: 16(g)Köl:195(g)Sz: 39(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Csütörtök**

2024.06.06.

MARGARINOS KENYÉR\* LM TM (01),  
TEA GYŰMÖLCSIZI,

E: 770(KJ) 184(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 22(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KEFÍR TK KIFLI (01),

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 30(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

DARAGALLISKA LEVES\* (01, 03),  
CSIRKEPÓRKÖLT\*, KELKÁPOSZTA  
FOZELÉK (01), MŰZLI,

E:1 691(KJ) 405(KCal)  
F: 26(g)Köl: 40(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:8,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(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:0,05(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VIHRSI KETCHUP, KENYÉR (01), TEA  
GYŰMÖLCSIZI,

E:1 537(KJ) 368(KCal)  
F: 15(g)Köl: 30(g)Sz: 26(g)  
Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,011(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

**Péntek**

2024.06.07

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

E:1 199(KJ) 287(KCal)  
F: 62(g)Köl: 10(g)Sz: 19(g)  
Zsir: 60(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

HAI PÁSTÉTOM\* LM, TK ZSEMLE,  
PAPRIKA,

E: 699(KJ) 167(KCal)  
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,001(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

RAGULEVES SERTÉS (01, 03, 09),  
MORZSÁS METÉLT\* (01, 03),  
Mandarin,

E:2 257(KJ) 540(KCal)  
F: 24(g)Köl: 47(g)Sz: 77(g)  
Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)