

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Béla király utca 4.

Étlap (óvodás 3-6 3x)  
2024.06.10 - 2024.06.16.

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

Reggeli	Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
---------	---------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai  
KENŐMÁJLÁS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,  
SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA,  
CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,  
TEPERTÓS BODAG (01), UBORKA,  
JOGHURT, KIFELI (01),

E: 801(KJ) 206(KCal)  
F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E: 797(KJ) 191(KCal)  
F: 6(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 912(KJ) 218(KCal)  
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.018(KJ) 244(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TÉSZTA (01, 03),  
CSERESZNYE,  
LEBBENGSLÉVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,  
ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), STEFÁNIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA,  
GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)\* (07, 01),  
RANTOTT CSIRKEHÉL (03, 01),  
BULGUR KÖRET ZÖLDSEGGES (01),  
KÁPOSZTASALÁTA \*,  
ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA  
(01, 03), ARANYGALUSKA\* (01, 03, 08,  
07), ALMA VÁSÁROLT,

E: 2.737(KJ) 655(KCal)  
F: 21(g)Köl: 45(g)Sz: 106(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:1,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

E: 2.199(KJ) 526(KCal)  
F: 16(g)Köl: 4(g)Sz: 82(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 2.119(KJ) 507(KCal)  
F: 23(g)Köl:126(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,50(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

E: 2.559(KJ) 612(KCal)  
F: 37(g)Köl:131(g)Sz: 62(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2.550(KJ) 610(KCal)  
F: 26(g)Köl: 97(g)Sz: 76(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:1,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

Vacsora

01=Glutén,02=Ráktérlek,03=Töjás,04=Hatalé,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Fűtásterlek,

Élelmiszevesztő

Étlap (óvoda 3-6 SX)

2024.06.10 - 2024.06.16.

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>Reggeli VÁMKRÉMÉS KENYÉR (01), MÁKJÓ (07),</p> <p>E: 1.331(KJ) 324(KCal) F: 7(g)Kcol 27(g)Sz 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só 0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.06.10</p> <p>2024.06.11</p> <p>2024.06.12</p> <p>2024.06.13</p> <p>2024.06.14</p>	<p>2024.06.10</p> <p>2024.06.11</p> <p>2024.06.12</p> <p>2024.06.13</p> <p>2024.06.14</p>	<p>2024.06.10</p> <p>2024.06.11</p> <p>2024.06.12</p> <p>2024.06.13</p> <p>2024.06.14</p>	<p>2024.06.10</p> <p>2024.06.11</p> <p>2024.06.12</p> <p>2024.06.13</p> <p>2024.06.14</p>
<p>Tízórai KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01), PÁPRIKA,</p> <p>E: 860(KJ) 206(KCal) F: 3(g)Kcol 34(g)Sz 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai SAJTKRÉM ZSEMLE (01), UBORKA, PÁPRIKA,</p> <p>E: 808(KJ) 193(KCal) F: 1(g)Kcol 5(g)Sz 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só 0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai CSEMEGEKRÉMÉS ZSEMLE (01), PÁPRIKA,</p> <p>E: 797(KJ) 191(KCal) F: 6(g)Kcol 6(g)Sz 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai TEPERTŐS BODÁG (01), UBORKA,</p> <p>E: 912(KJ) 218(KCal) F: 4(g)Kcol 5(g)Sz 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Tízórai JOGHURT, KIFELI (01),</p> <p>E: 1.018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Kcol 0(g)Sz 52(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Burgonya leves kolbászzal (01, 03), GRIZES TÉSZTA (01, 03), CSERESZNYE,</p> <p>E: 2.737(KJ) 653(KCal) F: 21(g)Kcol 45(g)Sz 106(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só 1,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>Burgonya leves (01, 03), LEBBENCSELEVES (01, 03), HARIDAGCSKA (01, 03, 04), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</p> <p>E: 2.199(KJ) 526(KCal) F: 16(g)Kcol 4(g)Sz 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só 2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)</p>	<p>Burgonya leves (01, 03), ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), STEFÁNIA* (03, 01), PETREZSELVÉRES BURGONYA, UBORKA SALÁTA,</p> <p>E: 2.119(KJ) 507(KCal) F: 23(g)Kcol 12(g)Sz 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só 2,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Burgonya leves (01, 03), GYÖMÖLCSLEVES (VEGYES)* (07, 01), RÁNTOTT CSIRKEMELL (03, 01), BULGUR KÖRET ZÖLDSEGETS (01), KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>E: 2.550(KJ) 612(KCal) F: 37(g)Kcol 131(g)Sz 62(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só 2,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Burgonya leves (01, 03), ALFÖLDI GIUYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALISKA* (01, 03, 08, 07), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E: 2.550(KJ) 610(KCal) F: 26(g)Kcol 97(g)Sz 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só 1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)</p>
<p>Uzsonna GABONÁS KEKESZ,</p> <p>E: 3.151(KJ) 751(KCal) F: 11(g)Kcol 0(g)Sz 13(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna MOGYORÓKRÉMÉS KENYÉR (08, 01), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>E: 1.000(KJ) 239(KCal) F: 8(g)Kcol 0(g)Sz 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna OLASZTÚRÓS (01, 07, 03),</p> <p>E: 1.568(KJ) 375(KCal) F: 18(g)Kcol 17(g)Sz 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só 0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01),</p> <p>E: 721(KJ) 173(KCal) F: 4(g)Kcol 0(g)Sz 15(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Uzsonna BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1.471(KJ) 352(KCal) F: 19(g)Kcol 23(g)Sz 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>
<p>Vacsora LÉCSÓS PULYKAMÁJ, TARHONYA (07), KÖRET* (01, 03),</p> <p>E: 1.474(KJ) 353(KCal) F: 22(g)Kcol 18(g)Sz 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só 1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora RAKOTT KARTIOL (07),</p> <p>E: 1.143(KJ) 274(KCal) F: 16(g)Kcol 11(g)Sz 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só 0,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),</p> <p>E: 1.481(KJ) 354(KCal) F: 13(g)Kcol 43(g)Sz 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1.471(KJ) 352(KCal) F: 19(g)Kcol 23(g)Sz 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>Vacsora BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,</p> <p>E: 1.471(KJ) 352(KCal) F: 19(g)Kcol 23(g)Sz 48(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só 0,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>

01=Gyűjtemény, 02=Rákélek, 03=Tojás, 04=Hagyma, 05=Földimogyoró, 06=Sója, 07=Tej, 08=Dió, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilag, 14=Phenacetil, 15=

Hétfő

2024.06.10

Kedd

2024.06.11

Szerda

2024.06.12

Csütörtök

2024.06.13.

Péntek

2024.06.14.

Reggeli

Tízórai  
KENŐMÁJÁS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA.E: 937(KJ) 224(KCal)  
F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TESZTA (01, 03),  
CSERESZNYE.E: 3.000(KJ) 718(KCal)  
F: 256(g)Köl: 55(g)Sz: 109(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 1,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

GABONÁS KEKSZ.

E: 315(KJ) 75(KCal)  
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g)  
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

SAJTKENI ZSEMLE, UBORKA,  
PAPRIKA.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)LEBBENSLEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,  
UBORKA SALÁTA.E: 2.564(KJ) 614(KCal)  
F: 206(g)Köl: 5(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)MIOGYOROKRÉMES KENYÉR (08, 01),  
ALMA VÁSÁROLT,E: 1.026(KJ) 245(KCal)  
F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)CSEMEGEKREMES ZSEMLE (01),  
PAPRIKA.E: 805(KJ) 193(KCal)  
F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 10(g)  
Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,11(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), STEFANIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA.E: 2.781(KJ) 665(KCal)  
F: 29(g)Köl: 137(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 5(g)Só: 2,99(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)

OLASZTÚRÓS (01, 07, 03),

E: 1.639(KJ) 392(KCal)  
F: 206(g)Köl: 130(g)Sz: 45(g)  
Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTÓS BODAG (01), UBORKA,

E: 1.542(KJ) 369(KCal)  
F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)\* (07, 01),  
RANTOTT CSIRKEMELL (03, 01),  
BULGUR KÖRET ZÖLDSEGES (01),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*,E: 2.814(KJ) 673(KCal)  
F: 39(g)Köl: 133(g)Sz: 72(g)  
Zsír: 13(g)Cuk: 19(g)Só: 2,75(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE  
(01),E: 721(KJ) 173(KCal)  
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g)  
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

JOGHURT, KIFELI (01),

E: 1.018(KJ) 244(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g)  
Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)ALFÖLDI GÜLYÁSLEVES MARHA  
(01, 03), ARANYGALISKA\* (01, 03, 08,  
07), ALMA VÁSÁROLT,E: 2.823(KJ) 675(KCal)  
F: 28(g)Köl: 103(g)Sz: 82(g)  
Zsír: 23(g)Cuk: 9(g)Só: 1,42(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

## Étlap ( alsós 7-10 5x )

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.06.10	2024.06.11	2024.06.12	2024.06.13	2024.06.14
Reggeli VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),	TOJÁSRANTOTT A HAGYMÁS (03), KENYÉR (TKJ001), TEA GYŰMÖLCSIZU,	KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKAFFÉ (07),	VAL SAJT, KENYÉR (07 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,	SONKA MARG KENY (07 01), TEA GYŰMÖLCSIZU,
E: 1.506(KJ) 375(KCal) F: 19(g)Köl: 53(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.434(KJ) 343(KCal) F: 11(g)Köl: 420(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.830(KJ) 442(KCal) F: 23(g)Köl: 30(g)Sz: 83(g) Zsir: 38(g)Cuk: 24(g)Só: 1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.237(KJ) 296(KCal) F: 19(g)Köl: 34(g)Sz: 22(g) Zsir: 13(g)Cuk: 8(g)Só: 0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.075(KJ) 257(KCal) F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 8(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,	SAJTKRÉM ZSEMLE, UBORKA, PAPRIKA,	CSEMEGERÉMES ZSEMLE (01), PAPRIKA,	TEPERTŐS BODAG (01), UBORKA,	JOGHURT, KIFLI (01),
E: 437(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 808(KJ) 193(KCal) F: 11(g)Köl: 54(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 57(mg)	E: 805(KJ) 193(KCal) F: 6(g)Köl: 66(g)Sz: 16(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.542(KJ) 369(KCal) F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.018(KJ) 244(KCal) F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), GRIZES TÉSZTA (01, 03), CSERESZNYE,	LEBBENGSLÉVES (01, 03), HALRÁDACSKA (01, 03, 04), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	ZÖLD BORSÓ LEVES TÁVASZU (01, 03), STEFÁNIA* (03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, UBORKA SALÁTA,	GYŰMÖLCSÉLEVES (VEGYES)* (07 01), RÁNTOTT CSIRKENELI (03, 01), BULGUR KÖRET ZÖLDSEGES (01), KÁPOSZTA SALÁTA *,	ALFÖLDI GÜLYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), ALMA VÁSÁROLT,
E: 3.000(KJ) 718(KCal) F: 25(g)Köl: 55(g)Sz: 109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E: 2.564(KJ) 614(KCal) F: 20(g)Köl: 56(g)Sz: 92(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E: 2.781(KJ) 665(KCal) F: 29(g)Köl: 147(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só: 2,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)	E: 2.814(KJ) 673(KCal) F: 39(g)Köl: 133(g)Sz: 72(g) Zsir: 13(g)Cuk: 19(g)Só: 2,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 2.823(KJ) 675(KCal) F: 28(g)Köl: 103(g)Sz: 82(g) Zsir: 23(g)Cuk: 9(g)Só: 1,42(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna GABONÁS KEKSZ,	MOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA VÁSÁROLT,	OLASZTÜRÓS (01, 07, 03),	SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01),	
E: 315(KJ) 75(KCal) F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.026(KJ) 243(KCal) F: 8(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.639(KJ) 392(KCal) F: 20(g)Köl: 120(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 721(KJ) 173(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora LECSOS PULYKAMÁJ, TARHONYA (	RAKOTT KARPIOL (07), KÖRET * (01, 03),	TÉSZTASALÁTA* (01, 03, 07),	BRASSÓI PIRTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,	
E: 1.596(KJ) 382(KCal) F: 23(g)Köl: 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.415(KJ) 339(KCal) F: 20(g)Köl: 11(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E: 2.125(KJ) 508(KCal) F: 21(g)Köl: 67(g)Sz: 60(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 1.787(KJ) 427(KCal) F: 24(g)Köl: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	

01=Gluten, 02=Rakételek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 08=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűrt, 14=Puhatestek.

Élelmiszervezeető



Szolnoki Tankerületi Központ J442  
5000 Szolnok  
Béla Király utca 4.

# Étlap ( felsős 11-14 Sz )

2024.06.10 - 2024.06.16.

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

<i>Nap</i>	<i>Reggeli</i>	<i>Tízórai</i>	<i>Ébred</i>	<i>Szertika</i>	<i>Csüörök</i>	<i>Pénék</i>
2024.06.10	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.11. TOJÁSRAJTOGTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 843(KJ) 441(KCal) F: 14(g)Kcol 52(g)Sz 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.11	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.12	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.13	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.14	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.15	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
2024.06.16	<b>Reggeli</b> VÁJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07), E:1 810(KJ) 433(KCal) F: 9(g)Kcol 33(g)Sz 16(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tízórai</b> KENŐMÁJAS TRZSEMILE (01), PAPRIKA, E: 945(KJ) 226(KCal) F: 4(g)Kcol 43(g)Sz 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Ébred</b> BURGONYA LEVES kobácsszal (01, 03), GRIZES TESSZTA (01, 03), CSEHESZNYE, E:4 010(KJ) 959(KCal) F: 32(g)Kcol 74(g)Sz 146(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	<b>Szertika</b> 2024.06.12. KUGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07), E: 2 030(KJ) 486(KCal) F: 23(g)Kcol 30(g)Sz 97(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csüörök</b> 2024.06.13. VAL.SAJT. KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 013(KJ) 386(KCal) F: 13(g)Kcol 10(g)Sz 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Pénék</b> 2024.06.14. SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 1220(KJ) 292(KCal) F: 16(g)Kcol 0(g)Sz 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Gülden,02=Rákétek,03=Tójs,04=Halék,05=Földimogyoró,06=Szójababó,07=Tej,08=Diódiák,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Fűhalestűk,

Élelmiszevezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42  
5000 Szolnok  
Béla király utca 4.

# Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Az étlapváltozatis jogát fenntartjuk!  
LafSoft program Copyrght (c) 1998 -2022

Reggeli	Reggeli	Reggeli	Csüszörök	Pénnek
2024.06.10	2024.06.11	2024.06.12	2024.06.13	2024.06.14

Tízórai  
KENŐMÁLYAS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,  
SAJTKRÉM ZSEMLE (01),  
LIBORKA,  
CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,  
TÉPERTŐS BODAG (01),  
LIBORKA,  
JOGHURT, KIFLI (01),

Ebéd  
E:1.039(Kj) 248(KCal)  
F: 5(g)Koi: 56(g)Sz: 33(g)  
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)So: 0.00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
E: 981(Kj) 235(KCal)  
F: 1(g)Koi: 10(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)So: 0.28(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
E:1.042(Kj) 249(KCal)  
F: 7(g)Koi: 10(g)Sz: 17(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)So: 0.01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
E:1.820(Kj) 430(KCal)  
F: 8(g)Koi: 10(g)Sz: 48(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)So: 0.20(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
E:1.018(Kj) 244(KCal)  
F: 0(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0.04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BURGONYA LEVES kolbasszal (01, 03),  
GRÍZES TÉSZTA (01, 03),  
CSERESZNYE,  
LEBBENCSELEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,  
ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), STEFÁNIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
LIBORKA SALÁTA,  
GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES\* (07, 01),  
RÁNTOTT CSIRKENELI (03, 01),  
BULGUR KÖRET ZÖLDSEGES (01),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*,  
ALFÖLDI GÜLYÁSLEVES MARHA  
(01, 03), ARANYCALISKA\* (01, 03, 08,  
07), ALMA VÁSÁROLT,

E:4.298(Kj) 1.028(KCal)  
F: 36(g)Koi: 84(g)Sz: 133(g)  
Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)So: 1.83(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)  
E:3.703(Kj) 886(KCal)  
F: 28(g)Koi: 6(g)Sz: 132(g)  
Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)So: 3.57(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)  
E:3.622(Kj) 866(KCal)  
F: 35(g)Koi: 193(g)Sz: 97(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)So: 3.61(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 23(mg)  
E:3.683(Kj) 881(KCal)  
F: 49(g)Koi: 157(g)Sz: 103(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 25(g)So: 6.73(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)  
E:4.311(Kj) 1.031(KCal)  
F: 43(g)Koi: 139(g)Sz: 132(g)  
Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)So: 0.84(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gülden, 02=Rákfélék, 03=Tóás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szőjbab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szerámmag, 12=Kár-dioxid, 13=Csillagfűrt, 14=Funestestűk,

Élelmezésvezető

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

*Pétnék*

2024.06.10	2024.06.11	2024.06.12	2024.06.13	2024.06.14
<p><b>Reggeli</b>  <b>VAJKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</b></p> <p>E: 2.243(KJ) 537(KCal)                      F: 11g(Kol) 41g(Sz) 54g                      Zsr: 13g(Cuk) 10g(So) 0,91g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>Tízórai</b>  <b>KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), PAPIRKA,</b></p> <p>E: 1.039(KJ) 248(KCal)                      F: 3g(Kol) 56g(Sz) 33g                      Zsr: 7g(Cuk) 0g(So) 0,00g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>Ebéd</b>  <b>BURGONYA LEVES kolbasszal (01, 03), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), CSERESZNYE,</b></p> <p>E: 4.298(KJ) 1.028(KCal)                      F: 36g(Kol) 84g(Sz) 135g                      Zsr: 27g(Cuk) 0g(So) 1,83g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 20mg</p> <p><b>Uzsonna</b>  <b>GABONÁS KEKESZ,</b></p> <p>E: 315(KJ) 75(KCal)                      F: 1g(Kol) 0g(Sz) 13g                      Zsr: 21g(Cuk) 0g(So) 0,00g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>Vacsora</b>  <b>LECSÓS PULYKAMAJ, TÁRHONYA (KÖRET)* (01, 03),</b></p> <p>E: 2.367(KJ) 566(KCal)                      F: 34g(Kol) 30g(Sz) 70g                      Zsr: 14g(Cuk) 1g(So) 1,60g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p>	<p><b>FOLYÁSÁNTOTTA HAGYMÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 2.121(KJ) 529(KCal)                      F: 16g(Kol) 63g(Sz) 38g                      Zsr: 16g(Cuk) 10g(So) 0,71g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>SÁJTKRÉM ZSEMLE (01), BORKA, PAPIRKA,</b></p> <p>E: 981(KJ) 235(KCal)                      F: 1g(Kol) 16g(Sz) 32g                      Zsr: 8g(Cuk) 0g(So) 0,28g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>LEBBENCSE, LEVES (01, 03), HÁLRUDACSKA (01, 03, 04), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,</b></p> <p>E: 3.703(KJ) 886(KCal)                      F: 28g(Kol) 64g(Sz) 132g                      Zsr: 22g(Cuk) 0g(So) 3,57g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 10mg</p> <p><b>ZÖLD BORSÓ LEVES TÁVASSZI (01, 03), STEFÁNIA* (03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, UBORKA SALÁTA,</b></p> <p>E: 3.622(KJ) 866(KCal)                      F: 35g(Kol) 193g(Sz) 97g                      Zsr: 22g(Cuk) 6g(So) 3,61g                      Tel.Zs: 51g(Ca) 230mg</p> <p><b>GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* (07, 01), RÁNTOTT CSIRKEMELI (03, 01), BULGUR KÖRET ZÖLDSEGES (01), KÁPOSZTA SALÁTA*,</b></p> <p>E: 3.683(KJ) 881(KCal)                      F: 49g(Kol) 157g(Sz) 103g                      Zsr: 15g(Cuk) 25g(So) 0,73g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARÁNYGALUSKA* (01, 03, 08, 07), ALMA VÁSÁROLTI,</b></p> <p>E: 4.311(KJ) 1.031(KCal)                      F: 43g(Kol) 139g(Sz) 132g                      Zsr: 34g(Cuk) 11g(So) 0,84g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 4mg</p>	<p><b>REGLÓF MARGARIN (01, 03, 07), FEHESKÁVÉ (07),</b></p> <p>E: 2.731(KJ) 653(KCal)                      F: 34g(Kol) 36g(Sz) 136g                      Zsr: 60g(Cuk) 36g(So) 1,90g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>CSEMEGEKRÉMES ZSEMLE (01), PAPIRKA,</b></p> <p>E: 1.042(KJ) 249(KCal)                      F: 7g(Kol) 10g(Sz) 17g                      Zsr: 13g(Cuk) 0g(So) 0,01g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>TÉPÉRTŐS BODAG (01), BORKA, JOGGURTI, KIFEJLI (01),</b></p> <p>E: 1.820(KJ) 436(KCal)                      F: 8g(Kol) 10g(Sz) 48g                      Zsr: 22g(Cuk) 0g(So) 0,20g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>E: 1.018(KJ) 244(KCal)                      F: 0g(Kol) 0g(Sz) 52g                      Zsr: 0g(Cuk) 0g(So) 0,04g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</b></p>	<p><b>VAJ, SÁJTI KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 1.954(KJ) 468(KCal)                      F: 16g(Kol) 67g(Sz) 36g                      Zsr: 24g(Cuk) 10g(So) 0,36g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p> <p><b>SONKA MARG KENY. (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</b></p> <p>E: 1.492(KJ) 357(KCal)                      F: 1g(Kol) 0g(Sz) 73g                      Zsr: 7g(Cuk) 10g(So) 0,01g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p>	<p><b>BRASSÓI PIRITOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,</b></p> <p>E: 2.488(KJ) 593(KCal)                      F: 24g(Kol) 73g(Sz) 77g                      Zsr: 23g(Cuk) 9g(So) 1,22g                      Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg</p>

01=Gülén, 02=Rákfélék, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Főúmmaggyoró, 06=Szojabab, 07=Taj, 08=Djófélék, 09=Zeller, 10=Musztar, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűrt, 14=Unalésűk.

# Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Reggeli</p> <p>YAKRÉMES KENYÉR (01), KAKAO (07),</p> <p>E 2 243(KJ) 557(KCal) F 14(g)Köl 41(g)Sz 54(g) Zsir 14(g)Cuk 10(g)Só 0,91(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>Tízórai</p> <p>KENŐMÁLYAS-TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,</p> <p>E 1 039(KJ) 248(KCal) F 5(g)Köl 56(g)Sz 53(g) Zsir 7(g)Cuk 0(g)Só 0,09(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>Ebéd</p> <p>BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03), GRÍZES-TÉSZTA (01, 03), CSERESZNYE,</p> <p>E 4 298(KJ) 1 028(KCal) F 36(g)Köl 84(g)Sz 135(g) Zsir 27(g)Cuk 0(g)Só 1,83(g) Tel.Zs 0(g)Ca 2(mg)</p> <p>Uzsonna</p> <p>GABONYÁS KEKESZ,</p> <p>E 3 315(KJ) 75(KCal) F 14(g)Köl 0(g)Sz 13(g) Zsir 2(g)Cuk 0(g)Só 0,09(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>Vacsora</p> <p>LECSÓS PULYKAMAJ, TÁRHONYA (KÖRTE)* (01, 03),</p> <p>E 2 367(KJ) 566(KCal) F 54(g)Köl 30(g)Sz 70(g) Zsir 14(g)Cuk 1(g)Só 1,60(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p>	<p>2024.06.11</p> <p>FOLYRÁNTOTTÁBLYGNYÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYŰMÖLCSIZI,</p> <p>E 2 212(KJ) 529(KCal) F 16(g)Köl 63(g)Sz 38(g) Zsir 16(g)Cuk 10(g)Só 0,71(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 981(KJ) 235(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)</p> <p>E 1 791(KJ) 416(KCal) F 14(g)Köl 0(g)Sz 58(g) Zsir 11(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 1 741(KJ) 416(KCal) F 14(g)Köl 0(g)Sz 58(g) Zsir 11(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 1 741(KJ) 416(KCal) F 14(g)Köl 0(g)Sz 58(g) Zsir 11(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 2 059(KJ) 493(KCal) F 25(g)Köl 14(g)Sz 62(g) Zsir 8(g)Cuk 1(g)Só 1,01(g) Tel.Zs 4(g)Ca 1(mg)</p>	<p>2024.06.12</p> <p>KI GÍÓF MARGARIN (01, 03, 07), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E 2 730(KJ) 659(KCal) F 34(g)Köl 36(g)Sz 156(g) Zsir 60(g)Cuk 30(g)Só 1,90(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 1 042(KJ) 249(KCal) F 7(g)Köl 10(g)Sz 17(g) Zsir 13(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 3 622(KJ) 866(KCal) F 35(g)Köl 193(g)Sz 97(g) Zsir 22(g)Cuk 6(g)Só 3,01(g) Tel.Zs 5(g)Ca 23(mg)</p> <p>E 2 096(KJ) 501(KCal) F 24(g)Köl 135(g)Sz 60(g) Zsir 13(g)Cuk 10(g)Só 0,44(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 2 488(KJ) 595(KCal) F 24(g)Köl 75(g)Sz 77(g) Zsir 27(g)Cuk 9(g)Só 1,22(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p>	<p>2024.06.13</p> <p>VAL.SAJT.KENYÉR (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZI,</p> <p>E 1 954(KJ) 468(KCal) F 16(g)Köl 67(g)Sz 30(g) Zsir 24(g)Cuk 10(g)Só 0,36(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 1 820(KJ) 436(KCal) F 8(g)Köl 10(g)Sz 48(g) Zsir 22(g)Cuk 0(g)Só 0,20(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 3 683(KJ) 881(KCal) F 49(g)Köl 157(g)Sz 103(g) Zsir 15(g)Cuk 25(g)Só 0,73(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 2 437(KJ) 583(KCal) F 34(g)Köl 46(g)Sz 72(g) Zsir 14(g)Cuk 0(g)Só 0,50(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p>	<p>2024.06.14</p> <p>SONKA MARG KENY, (07, 01), TEA GYŰMÖLCSIZI,</p> <p>E 1 492(KJ) 557(KCal) F 16(g)Köl 67(g)Sz 30(g) Zsir 24(g)Cuk 10(g)Só 0,01(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 1 018(KJ) 244(KCal) F 0(g)Köl 0(g)Sz 52(g) Zsir 0(g)Cuk 0(g)Só 0,04(g) Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)</p> <p>E 4 311(KJ) 1 031(KCal) F 43(g)Köl 139(g)Sz 132(g) Zsir 34(g)Cuk 11(g)Só 0,84(g) Tel.Zs 0(g)Ca 4(mg)</p>
<p>NOGYORÓKRÉMES KENYÉR (08, 01), ALMA VÁSÁROLT,</p> <p>OLASZTÚRÓS (01, 07, 03),</p> <p>SÁRGARÉPÁS MARGARIN ZSEMLE (01),</p>	<p>LEBBENCSE LEVES (01, 03), HALRUDACSKA (01, 03, 01), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*, ZÖLD BORSÓ LEVES TÁVASZAI (01, 03), STEFÁNIA* (03, 01), PETREZSELYMES BURGONYA, ÜBORKA SALÁTA,</p> <p>GYŰMÖLCSILEVES (VEGYES)* (07, 01), RÁNTOTT CSIRKEMELL (03, 01), BÚGUR KÖRÉT ZÖLDSEGES (01), KÁPOSZTA SALÁTA*,</p> <p>ALFÖLDI GÜLYÁS LEVES MARHA (01, 03), ARANYGALLUSKA* (01, 03, 08, 07), ALMA VÁSÁROLT,</p>			

01=Gülden, 02=Rákifélék, 03=Tójs, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Punastűsök,

Élelmiszevizető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42

5000 Szolnok

Etele király utca 4.

# Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Az étlapredolgozás jogát fenntartjuk!

Lafitsai program Copyright (c) 1998 - 2022

2024.06.10

2024.06.11

2024.06.12

2024.06.13

2024.06.14

2024.06.14

Péntek

Reggeli

Tízórai

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA.

E: 861(kJ) 206(kCal)  
F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd  
BURGONYA LEVES tojm (01), GRIZES  
TESZTA tojm (01), CSERESZNYE.

E: 1 728(kJ) 413(kCal)  
F: 9(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 13(g)Só: 1,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

SAJTKRÉMI ZSEMLE (01), UBORKA.

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

LEBBENSZÉVES tojm (01), NATÚR  
HALFILE (04), RIZSKÖRÖGT, VITAMIN  
SALÁTA\*.

E: 1 830(kJ) 438(kCal)  
F: 18(g)Köl: 0(g)Sz: 60(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 2,60(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

CSEMEGKRÉMES ZSEMLE (01),  
PAPRIKA.

E: 797(kJ) 191(kCal)  
F: 0(g)Köl: 6(g)Sz: 16(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDBORSÓ LEVES\*TOJ.M (01),  
ZABPELYHES VAGDALT TOJM (01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA.

E: 1 558(kJ) 373(kCal)  
F: 15(g)Köl: 0(g)Sz: 50(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só: 2,50(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), UBORKA.

E: 912(kJ) 218(kCal)  
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYÜMÖLCSLEVES (VEGYES)\* (07, 01),  
NATÚR CSIRKEHÉLI\*, BULGUR  
KÖRÖGT ZÖLDSÉGES (01), KÁPOSZTA  
SALÁTA\*.

E: 1 724(kJ) 413(kCal)  
F: 25(g)Köl: 9(g)Sz: 41(g)  
Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só: 2,32(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

JOGHURT, KIFELI (01).

E: 1 018(kJ) 243(kCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 52(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GULYÁSLEVES TOJM,  
ARANYGALUSKA\*TOJ.M (01, 08, 07),  
ALMA VÁSÁROLT,

E: 2 423(kJ) 580(kCal)  
F: 24(g)Köl: 47(g)Sz: 70(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só: 1,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén, 02=Rákkérek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Foldimogyoró, 06=Sójaab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Osslagfűrt, 14=Puhatestek.

Ételmezésvezető

Szalónki Tankerületi Központ JA42

6000 Szolnok

Erdei Hírhely utca 4.

Ételp (Taktózmányos 7-103x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Az étel ipvéllhozatis jogait fenntartjuk!

Ladssott program Copyright (c) 1998 -2022

2024.06.10

2024.06.11

2024.06.12

2024.06.13

2024.06.14

Reggeli

Tízórai  
KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

E: 937(KJ) 224(KCal)  
F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 33(g)  
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KOCKASAJT LM \*ZSEMLE (01),  
UBORKA,

E: 1 974(KJ) 472(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)

CSEMEGERÉMI KENYÉRREL TM  
LM (01), PAPRIKA,

E: 663(KJ) 139(KCal)  
F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 20(g)  
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERTŐS BODAG (01), UBORKA,

E: 1 542(KJ) 369(KCal)  
F: 7(g)Köl: 9(g)Sz: 40(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só: 0,17(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

JOGHUERT GYŰMÖLCSŐS\*LM,

E: 247(KJ) 59(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)  
Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TÉSZTA (01, 03),  
CSERESZNYE,

E: 3 000(KJ) 718(KCal)  
F: 23(g)Köl: 55(g)Sz: 109(g)  
Zsír: 17(g)Cuk: 13(g)Só: 1,22(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

LEBBENCSELEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,

E: 2 564(KJ) 614(KCal)  
F: 20(g)Köl: 5(g)Sz: 92(g)  
Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2,51(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

ZÖLDORSÓ LEVES TAVASZI (01,  
03), STEFANIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA,

E: 2 781(KJ) 665(KCal)  
F: 29(g)Köl: 113(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 19(g)Cuk: 5(g)Só: 2,90(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 18(mg)

GYŰMÖLCSLEVES (VEGYES)\*LM (01),  
RÁNTOTT CSIRKEHÉL (03, 01),  
BUEGÜR KÖRET ZÖLDSEGES (01),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*,

E: 2 922(KJ) 699(KCal)  
F: 41(g)Köl: 122(g)Sz: 73(g)  
Zsír: 15(g)Cuk: 19(g)Só: 3,50(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA  
(01, 03), ARANYGALLUSKA\*LM TM (01,  
03, 08), ALMA VÁSÁROLT,

E: 2 138(KJ) 512(KCal)  
F: 20(g)Köl: 74(g)Sz: 69(g)  
Zsír: 15(g)Cuk: 9(g)Só: 0,71(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tojás,04=Halak,05=Foidalmogyorc,06=Szjabab,07=Tej,08=Dódtétel,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=F unatés,15=

Elmézésvezető

# Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

2024.06.10

2024.06.10

Reggeli

2024.06.11

2024.06.12

2024.06.13

2024.06.14

Tízórai  
KENŐMÁJLÁS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,

VIOLIFE SAJT TML UBORKA,

CSEMEGKERÉMI KENYÉRRREL TMI  
LM (01), PAPRIKA,

TEPERTŐS BODAG (01), UBORKA,

GYŰMÖCSLÉ (02L) 100%  
MARGARINOS KENYÉR\* LM TMI (01),

E: 861(KJ) 206(KCal)  
F: 31(g)Köl: 34(g)Sz: 32(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,09(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 366(KJ) 73(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)  
Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 655(KJ) 157(KCal)  
F: 8(g)Köl: 5(g)Sz: 19(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 912(KJ) 218(KCal)  
F: 4(g)Köl: 5(g)Sz: 24(g)  
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 993(KJ) 238(KCal)  
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 44(g)  
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd  
BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TÉSZTA (01, 03),  
CSERESZNYE,

LEBBENCSELEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,

ZÖLDBORSÓ LEVES PAVASZI (01,  
03), STEFÁNIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA,

GYŰMÖCSLEVES (VEGYES)\* TMI (01),  
RÁNTOTT CSIRKEMELI (03, 01),  
BULGUR KÖRET ZÖLDSEGES (01),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*,

GYŰYÁSLEVES SERTÉS (01, 03),  
ARANYGALUSKA\* LM TMI (01, 03, 08),  
ALMA VÁSÁROLT,

E: 2 738(KJ) 655(KCal)  
F: 21(g)Köl: 45(g)Sz: 94(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 1,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E: 2 199(KJ) 526(KCal)  
F: 16(g)Köl: 4(g)Sz: 83(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 2,03(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

E: 2 119(KJ) 507(KCal)  
F: 23(g)Köl:126(g)Sz: 58(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só: 2,50(g)  
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

E: 2 496(KJ) 597(KCal)  
F: 36(g)Köl:122(g)Sz: 65(g)  
Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só: 3,30(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 2 084(KJ) 498(KCal)  
F: 22(g)Köl: 50(g)Sz: 68(g)  
Zsir: 15(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)

Uzsonna

Vacsora

## Étlap (Laktózmentes(11-14) 2x)

2024.06.10 - 2024.06.16.

Ételtár

2024.06.10

2024.06.11

2024.06.12

2024.06.13

2024.06.14

Reggeli

Tízórai  
KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA,KOCKASAJT LM\*ZSEMLE (01),  
UBORKA,CSEMEGKREMI KENYÉRREL TM  
LM (01), PAPIKA,

TÉPERTŐS BODAG (01), UBORKA,

JOGHURT GYŰJTMŐLCSŐS\*LM,

E: 945(KJ) 226(KCal)  
F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 33(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.605(KJ) 623(KCal)  
F: 12(g)Köl: 0(g)Sz: 64(g)  
Zsir: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)E: 944(KJ) 226(KCal)  
F: 11(g)Köl: 8(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)E: 1.720(KJ) 412(KCal)  
F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 45(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)E: 247(KJ) 59(KCal)  
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)  
Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TÉSZTA (01, 03),  
CSERESZNYE,LEBBENSLEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 01),  
RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA\*,ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVASZAI (01,  
03), STEFANIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA,GYŰJTMŐLCSŐS LEVES (VEGETS)\*LM (01),  
RÁNTOTT CSIRKENELL (03, 01),  
BULGUR KÖRET ZÖLDSÉGES (01),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*,ALPÓLDI GULYÁSLEVES MARHA  
(01, 03), ARANYGALUSKA\*LM TM (01,  
03, 08), ALMA VÁSÁROLT,E: 4.012(KJ) 960(KCal)  
F: 32(g)Köl: 74(g)Sz: 132(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,52(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 2(mg)E: 3.245(KJ) 776(KCal)  
F: 23(g)Köl: 6(g)Sz: 116(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 2,99(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 1(mg)E: 3.202(KJ) 766(KCal)  
F: 32(g)Köl: 170(g)Sz: 83(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 3,30(g)  
Tel./S: 5(g)Ca: 22(mg)E: 3.505(KJ) 838(KCal)  
F: 49(g)Köl: 140(g)Sz: 92(g)  
Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só: 4,89(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 0(mg)E: 2.801(KJ) 670(KCal)  
F: 26(g)Köl: 87(g)Sz: 90(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só: 0,81(g)  
Tel./S: 0(g)Ca: 4(mg)

Uzsonna

Vacsora

## Étlen ( Tejféhéjre mentes (11-14) 2X )

2024.06.10 - 2024.06.16.

Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli
2024.06.10	2024.06.11	2024.06.12	2024.06.13	2024.06.14	2024.06.15

Tízórai  
KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),  
PAPRIKA.

E: 915(KJ) 226(KCal)  
F: 49(K)kol 43(g)Sz: 53(g)  
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

VIOLIFE SAJT T.M. UBORKA.

E: 536(KJ) 126(KCal)  
F: 0(g)Kcol 0(g)Sz: 0(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSEMICEKRÉMI KENYÉRREL T.M.  
L.MI (01), PAPRIKA.

E: 949(KJ) 226(KCal)  
F: 116(K)kol 86(g)Sz: 27(g)  
Zsir: 66(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEPERIÓS BODAG (01), UBORKA.

E: 1 721(KJ) 412(KCal)  
F: 8(g)Kcol 106(g)Sz: 43(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 0,19(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYÜMÖLCSILÉ (021) 100%  
MARGARINOS KENYÉR\* L.MI T.MI (01),

E: 1 397(KJ) 289(KCal)  
F: 0(g)Kcol 0(g)Sz: 57(g)  
Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,02(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd

BURGONYA LEVES kolbásszal (01, 03),  
GRIZES TESZTA (01, 03),  
CSERESZNYE.

E: 4 012(KJ) 960(KCal)  
F: 32(g)Kcol 74(g)Sz: 132(g)  
Zsir: 22(g)Cuk: 0(g)Só: 1,52(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

LEBBENCSELEVES (01, 03),  
HALRUDACSKA (01, 03, 04),  
RIZSKÖRET, VITAMINSALÁTA\*,

E: 3 243(KJ) 776(KCal)  
F: 25(g)Kcol: 6(g)Sz: 116(g)  
Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 2,99(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

ZÖLDBORSÓ LEVES TÁVASSZI (01,  
03), STEFÁNIA\* (03, 01),  
PETREZSELYMES BURGONYA,  
UBORKA SALÁTA.

E: 3 202(KJ) 766(KCal)  
F: 32(g)Kcol 170(g)Sz: 83(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 6(g)Só: 3,30(g)  
Tel.Zs: 5(g)Ca: 22(mg)

GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)\* T.MI (01),  
RANTOTT CSIRKEMELL (03, 01),  
BÜLGÜR KÖRET ZÖLDSEGES (00),  
KÁPOSZTA SALÁTA \*.

E: 3 280(KJ) 785(KCal)  
F: 45(g)Kcol 140(g)Sz: 91(g)  
Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só: 4,78(g)  
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

GYÜYÁSILEVES SERTÉS (01, 03),  
ARANYGALUSKA\* L.MI T.MI (01, 03, 08),  
ALMA VÁSÁROLT.

E: 2 900(KJ) 694(KCal)  
F: 31(g)Kcol 59(g)Sz: 94(g)  
Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só: 0,81(g)  
Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Téj,08=Diófélék,09=Zeller,10=Múslár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Punastűk.

Élelmezésvezető

Élelmiszer	2024.06.10	2024.06.11.	2024.06.12.	2024.06.13.	2024.06.14.
Reggeli MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEJ LM*,	E 1 1006(KJ) 265(KCal) F: 60g/Kcal 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 56g/Cuk: 0(g)So: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	TOJÁSRAJTOTTA HAGYMIÁS (03), KENYÉR (TK) (01), TEA GYÜMÖLCSIZU,	KAKAÓS CSIGA 100GR, TEJ LM*,	VIOLIFE SAJT TM, TEA GYÜMÖLCSIZU, MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),	MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01), TEA GYÜMÖLCSIZU, SONKA,
	E 1 434(KJ) 343(KCal) F: 116g/Kcal 32(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 8(g)So: 0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 006(KJ) 241(KCal) F: 62g/Kcal 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 62g/Cuk: 0(g)So: 0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 057(KJ) 229(KCal) F: 0(g)Kcal 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 071(KJ) 232(KCal) F: 7g/Kcal 14(g)Sz: 22(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)So: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 071(KJ) 232(KCal) F: 7g/Kcal 14(g)Sz: 22(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)So: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Tízórai KENŐMÁJLÁS TK ZSEMLE (01), PAPRIKA,	E 037(KJ) 224(KCal) F: 4(g)Kcal 45(g)Sz: 32(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	KOCKASAJT LM * ZSEMLE (01), UBORKA,	CSEMEGÉKÉRNÉNY KENYÉRELT TM LM (01), PAPRIKA,	TEPÉRTŐS BODAG (01), UBORKA,	JOGGURT GYÜMÖLCSŐS* LM,
	E 1 074(KJ) 472(KCal) F: 13(g)Kcal 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)So: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 663(KJ) 159(KCal) F: 8(g)Kcal 5(g)Sz: 20(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 542(KJ) 369(KCal) F: 7(g)Kcal 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)So: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 542(KJ) 369(KCal) F: 7(g)Kcal 9(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)So: 0,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 247(KJ) 59(KCal) F: 3(g)Kcal 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)So: 0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd BURGONYA LEVES kobabszal (01, 03), GRÍZES TÉSZTA (01, 03), CSERESZNYE,	E 3 000(KJ) 718(KCal) F: 25(g)Kcal 55(g)Sz: 109(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)So: 1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	LEBBENGSLÉVES (01, 03), HALRAJDACSKA (01, 03, 04), RIZSKÖRET, VITAMIN SALÁTA*,	ZÖLDBORSÓ LEVES TAVASZI (01, 03), STEFÁNIA* (03, 01), PETREZSELVÁNYOS BURGONYA, UBORKA SALÁTA,	GYÜMÖLCSILEVES (VEGYES)* LM (01), RANTOTT CSIRKEEMEL (03, 01), BULGUR KÖRET ZÖLDÉSGES (01), KÁPOSZTA SALÁTA *,	ALFÖLDI GULYÁSLEVES MARHA (01, 03), ARANYGALUSKA* LM TM (01, 03, 08), ALMA VÁSÁROLT,
	E 2 564(KJ) 614(KCal) F: 20(g)Kcal 51(g)Sz: 92(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)So: 2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	E 2 781(KJ) 665(KCal) F: 29(g)Kcal 147(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 51(g)So: 2,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 18(mg)	E 2 922(KJ) 699(KCal) F: 41(g)Kcal 124(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)So: 3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 922(KJ) 699(KCal) F: 41(g)Kcal 124(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 19(g)So: 3,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 2 138(KJ) 512(KCal) F: 20(g)Kcal 74(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 9(g)So: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)
Uzsonna ZABRUDI,	E 2 564(KJ) 614(KCal) F: 20(g)Kcal 51(g)Sz: 92(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)So: 2,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	MEGEGYES PÁRNA 100gr,	SÁRGARÉP ZSEMLE TM LM (01),		
	E 716(KJ) 171(KCal) F: 7(g)Kcal 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)So: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 625(KJ) 150(KCal) F: 2(g)Kcal 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)So: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 479(KJ) 115(KCal) F: 4(g)Kcal 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)So: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		
Vacsora LECSÓS PULYKAMÁJ, TARHONYA (, KÖRET )* (01, 03),	E 1 596(KJ) 382(KCal) F: 25(g)Kcal 18(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)So: 1,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT KARFIOL LM,	TÉSZTASALÁTA* LM (01, 03),	BRASSÓI PIRÍTOTT BURGONYA*, CSEMEGE UBORKA,	
	E 876(KJ) 210(KCal) F: 17(g)Kcal 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)So: 0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E 2 482(KJ) 594(KCal) F: 24(g)Kcal 32(g)Sz: 48(g) Zsir: 39(g)Cuk: 0(g)So: 3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E 1 787(KJ) 427(KCal) F: 24(g)Kcal 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)So: 0,70(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)		

01=Gulén, 02=Raklétel, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Funálisusok.

Élelmiszer-nyilatkozat