

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla Király utca 4.

Étlap (óvodás 3-6 3x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

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

Reggeli	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2024.06.17	2024.06.18	2024.06.19.	2024.06.20	2024.06.21.

Tízórai
KOCKASAJT TK.KIFELI (07,07),
ALMÁS PÁRNA (01,03),
KENÓMÁJAS TK.ZSEMLE (01),
PAPRIKA,
POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01,07),
TEJ* (07),
PÁRIZSIKRÉMIZSEMELÉVEL (01),
TUBORKA,

E: 673(KJ) 161(KCal)
F: 29(g)Köl 0(g)Szs 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,43(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl 0(g)Szs 392(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 361(KJ) 206(KCal)
F: 3(g)Köl 34(g)Szs 33(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E: 682(KJ) 163(KCal)
F: 5(g)Köl 4(g)Szs 15(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTI LEVES* (01,07),
MÁKOS GUBA MÉZZEL (01,07),
CSERESZNYE,
CSONTLEVES* (01,03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PAROLTKAPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,
ZÖLDBAB LEVES (01,07), SÜT.LITHUS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SAJTÁTA*,
ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZAI (01,03),
SÍTÓTÖKÖSI LASSAGNÉ* (01,03,07),
BABLEVES TÁRJÁVAL (01,09), IZES
BUKTA (03,01,07), AJÁNDÉK
CSOMAG (01,07),

E: 3 169(KJ) 738(KCal)
F: 29(g)Köl 29(g)Szs 99(g)
Zsír: 17(g)Cuk: 30(g)Só: 0,84(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

E: 1 757(KJ) 420(KCal)
F: 26(g)Köl 7(g)Szs 46(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só: 5,00(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

E: 1 956(KJ) 468(KCal)
F: 28(g)Köl 11(g)Szs 47(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,11(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

E: 2 553(KJ) 606(KCal)
F: 30(g)Köl 55(g)Szs 83(g)
Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1,84(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

E: 5 023(KJ) 1 202(KCal)
F: 51(g)Köl 78(g)Szs 166(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 16(g)Só: 0,68(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Güden, 02=Raktétel, 03=Togás, 04=Hajak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófétel, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=C-szilaglut, 14=Puhatestek

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JAAZ
5000 Szolnok
Béla Király utca 4.

Étlap (óvoda 3-6 5x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

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

Hétfő

2024.06.17

Reggeli
MARGARINOS KENYÉR (01), SONKA,

E: 975(KJ) 233(KCal)
F: 13(g)Köl: 14(g)Sz: 18(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,11(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),

E: 673(KJ) 161(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)
Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,13(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTI LEVES* (01, 07),
MÁKOS GUBA MÉZZEL (01, 07),
CSERESZNYE,

E: 3 169(KJ) 758(KCal)
F: 29(g)Köl: 29(g)Sz: 99(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 30(g)Só: 0,84(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR,

E: 538(KJ) 139(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 15(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora
PIZZA SAJÁJT TÍESZTÁVVAL* (C7, 01),

E: 1 360(KJ) 325(KCal)
F: 10(g)Köl: 21(g)Sz: 38(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só: 0,38(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Kedd

2024.06.18.

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ
(07),

E: 1 379(KJ) 330(KCal)
F: 7(g)Köl: 29(g)Sz: 43(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só: 0,74(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ALMÁS PÁRNA (01, 03),

E: 1 250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 39(2g)
Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2* PAROLT KAPOSZTA
1/2, TÓRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E: 1 573(KJ) 420(KCal)
F: 26(g)Köl: 7(g)Sz: 46(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só: 5,00(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

KARFOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,
01),

E: 843(KJ) 202(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJLEDARA (01, 07), BANÁN,

E: 1 219(KJ) 531(KCal)
F: 16(g)Köl: 24(g)Sz: 93(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só: 0,90(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Szerda

2024.06.19.

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYŰMÖLCSIZT,

E: 495(KJ) 118(KCal)
F: 1(g)Köl: 42(g)Sz: 11(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só: 0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E: 801(KJ) 206(KCal)
F: 3(g)Köl: 34(g)Sz: 33(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDBAR LEVES (01, 07), SÜLTHÚS,
RIZL-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E: 1 956(KJ) 468(KCal)
F: 28(g)Köl: 11(g)Sz: 47(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 2,11(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01,
07),

E: 1 417(KJ) 339(KCal)
F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 24(g)Só: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)

BURGONYA FOZELÉK (01, 07),
FASÍRT (03, 01),

E: 1 378(KJ) 330(KCal)
F: 14(g)Köl: 31(g)Sz: 41(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 1,15(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)

Csütörtök

2024.06.20.

KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01),
TEA GYŰMÖLCSIZT,

E: 881(KJ) 211(KCal)
F: 3(g)Köl: 11(g)Sz: 20(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 7(g)Só: 0,61(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E: 1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Köl: 23(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

ZÖLDSÉGLYEVES TAVASZI (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNF* (01, 03, 07),

E: 2 535(KJ) 606(KCal)
F: 30(g)Köl: 55(g)Sz: 83(g)
Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1,84(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

GABONÁS KEKSZ, ALMA,

E: 1 124(KJ) 266(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET
(01),

E: 919(KJ) 220(KCal)
F: 17(g)Köl: 19(g)Sz: 32(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Péntek

2024.06.21.

TEA GYŰMÖLCSIZT,
DIÁKCSEMEGE MARGARIN
KENYÉR (01),

E: 1 088(KJ) 260(KCal)
F: 8(g)Köl: 10(g)Sz: 18(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEI. (01),
UBORKA,

E: 682(KJ) 163(KCal)
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 15(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BABLÉVES TÁRJÁVVAL (01, 09), ÍZES
BIRKTA (03, 01, 07), ALMÁNDÉK
CSOMAG (01, 07),

E: 5 028(KJ) 1 202(KCal)
F: 51(g)Köl: 78(g)Sz: 166(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só: 0,68(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

01=Gyűjtemény, 02=Faképek, 03=Török, 04=Házi, 05=Finomgyógy, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-ónoxid, 13=Csilagfű, 14=Pinhastékek.

Élelmiszei-szervező

Szolnoki Tankerületi Központ JAAZ
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (alsós 7-10 3x)
2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlap-alkotás jogát fenntartjuk!
LatiSoft program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő
2024.06.17

Kedd
2024.06.18.

Szerda
2024.06.19.

Csütörtök
2024.06.20.

Péntek
2024.06.21.

Reggeli

Tízórai
KOCKASAJT TK.KIFELI (07. 01),

ALMÁS PÁRMA (01. 03),

KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01),
PÁPRIKA.

POGÁCSA SAJTOS 50 gr* (01. 07),
TELJ* (07),

PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLEVEL (01),
UBORKA.

E: 673(KJ) 161(KCal)
F: 3(g)Köl: 0(g)Sz: 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só: 0,13(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 937(KJ) 224(KCal)
F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 32(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Köl: 228(g)Sz: 34(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 683(KJ) 163(KCal)
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 15(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTI LEVES* (01. 07),
MÁKOS CUBA MÉZZEL (01. 07),
CSERESZNYE.

CSONTLEVES* (01. 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

ZÖLDBAB LEVES (01. 07), SÜTTHŰS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*.

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01. 03),
SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE* (01. 03. 07),

BARLEVES TÁRJAVAL (01. 09), IZES
BUKTA (03. 01. 07), AJÁNDÉK
CSOMAG (01. 07),

E: 415(KJ) 817(KCal)
F: 31(g)Köl: 35(g)Sz: 110(g)
Zsír: 18(g)Cuk: 30(g)Só: 1,09(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E: 434(KJ) 582(KCal)
F: 27(g)Köl: 19(g)Sz: 50(g)
Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 2,00(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

E: 2181(KJ) 522(KCal)
F: 33(g)Köl: 14(g)Sz: 50(g)
Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 2,65(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)

E: 3230(KJ) 773(KCal)
F: 39(g)Köl: 67(g)Sz: 106(g)
Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2,03(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)

E: 5180(KJ) 1239(KCal)
F: 52(g)Köl: 87(g)Sz: 168(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só: 0,78(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Utsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR (01. 03),

KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07. 10.
01),

KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03. 01.
07),

GABONÁS KEKSZ. ALMA,

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)

E: 843(KJ) 202(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1 417(KJ) 339(KCal)
F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 22(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)

E: 1 112(KJ) 266(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

01=Gülén, 02=Rákfélék, 03=Tőjas, 04=Habar, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Taj, 08=Dózfélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=C-sillagfűt, 14=Pinasztetrek,
Élelmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (alsós 7-10 5x)
2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlapredizájtás jogát fenntartjuk!
LafSofit program Copy right (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.06.17

Reggeli
MARGARINOS KENYÉR(60), SONKA,
TEA GYÉMÖLCSIZI.

E: 1.380(KJ) 330(KCal)
F: 7(g)Köl: 14(g)Sz: 26(g)
Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só: 0.01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
KOCKASAJT TKKIPILI (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
FRANKFURTI LEVES* (01, 07),
MAKOS GUBA MÉZZEL (01, 07),
CSERESZNYE.

E: 415(KJ) 817(KCal)
F: 31(g)Köl: 35(g)Sz: 110(g)
Zsir: 18(g)Cuk: 30(g)Só: 1.09(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

Uzsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E: 1.073(KJ) 257(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora
PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAl* (07, 01),

E: 1.999(KJ) 478(KCal)
F: 16(g)Köl: 39(g)Sz: 53(g)
Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 0.72(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Kedd

2024.06.18

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓS
GYÉMÖLCSIZI,

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)

ALMÁS PÁRNA (01, 03),

E: 1.250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0.40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E: 2.434(KJ) 582(KCal)
F: 27(g)Köl: 19(g)Sz: 50(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 5.20(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

KARFIOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,
01),

E: 843(KJ) 202(KCal)
F: 1(g)Köl: 0(g)Sz: 21(g)
Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0.30(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

TEJBEADARA (01, 07), BANÁN,

E: 2.428(KJ) 581(KCal)
F: 18(g)Köl: 30(g)Sz: 100(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1.03(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)

Szerda

2024.06.19

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYÉMÖLCSIZI,

E: 1.012(KJ) 242(KCal)
F: 4(g)Köl: 16(g)Sz: 15(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só: 0.40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KENŐMÁJÁS TK ZSEMLÉ (01),
PÁPRILKA,

E: 927(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)

Ebéd
ZÖLD BAB LEVES (01, 07), SÜTLITHIS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E: 2.181(KJ) 522(KCal)
F: 33(g)Köl: 14(g)Sz: 50(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 2.05(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)

KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01,
07),

E: 1.417(KJ) 339(KCal)
F: 8(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só: 0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 61(mg)

BURGONYA FOZELÉK (01, 07),
FASÍRT (03, 01),

E: 1.696(KJ) 406(KCal)
F: 19(g)Köl: 33(g)Sz: 50(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só: 1.30(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)

Csütörtök

2024.06.20

KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01),
TEA GYÉMÖLCSIZI,

E: 983(KJ) 238(KCal)
F: 7(g)Köl: 15(g)Sz: 20(g)
Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só: 0.73(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E: 1.370(KJ) 329(KCal)
F: 11(g)Köl: 238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

Ebéd
ZÖLD SÉGLÉVES TAVASZI (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),

E: 3.230(KJ) 773(KCal)
F: 39(g)Köl: 69(g)Sz: 106(g)
Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só: 2.03(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)

GABONÁS KEK SZ, ALMA,

E: 1.112(KJ) 266(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0.00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET
(01),

E: 1.168(KJ) 279(KCal)
F: 21(g)Köl: 23(g)Sz: 40(g)
Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só: 1.20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Péntek

2024.06.21

TEA GYÉMÖLCSIZI,
DIÁKSEMLEGE MARGARIN
KENYÉR (01),

E: 1.651(KJ) 390(KCal)
F: 15(g)Köl: 10(g)Sz: 37(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só: 0.61(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLÉVEL (01),
BIBORKA,

E: 682(KJ) 163(KCal)
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 13(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0.01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
BARLEYES TÁRJAVAL (01, 09), FZES
BÚKTA (03, 01, 07), ALÁNDÉK
CSOMÁG (01, 07),

E: 5.180(KJ) 1.230(KCal)
F: 52(g)Köl: 87(g)Sz: 168(g)
Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só: 0.78(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

U1=Glutén, U2=Raktétek, U3=Tofás, U4=halak, U5=Földmogyoró, U6=Szójabab, U7=Tej, U8=Diófélék, U9=Zeller, U10=Mustár, U11=Szszármag, U12=Kén-dioxid, U13=Csilagfű, U14=Putaszemek.

Élelmiszervezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (felsős 11-143x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

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

Hétfő

2024.06.17

Kedd

2024.06.18.

Szerda

2024.06.19.

Csütörtök

2024.06.20.

Péntek

2024.06.21.

Reggeli

Tízórai
KOCKASAJT TKKIFLI (07, 01),

E1 346(KJ) 322(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 53(g)
Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,35(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ALMÁS PÁRNA (01, 03),

E1 250(KKJ) 299(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 392(g)
Zsir: 13(g)Cuk: 6(g)Só: 0,10(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E: 945(KKJ) 226(KCal)
F: 4(g)Köl: 45(g)Sz: 33(g)
Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Köl: 238(g)Sz: 34(g)
Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVELE (01),
UBORKA,

E: 802(KJ) 192(KCal)
F: 5(g)Köl: 6(g)Sz: 13(g)
Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd
FRANKFURTI LEVES* (01, 07),
MÁKOS GUBA MÉZZEL (01, 07),
CSERESZNYE,

E: 4253(KJ) 1 018(KCal)
F: 39(g)Köl: 46(g)Sz: 123(g)
Zsir: 22(g)Cuk: 18(g)Só: 1,36(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PAROLTI KAPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E: 3 061(KJ) 732(KCal)
F: 38(g)Köl: 21(g)Sz: 64(g)
Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só: 6,90(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg)

ZÖLDBAR LEVES (01, 07), SÜLTHÚS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E: 2 865(KJ) 683(KCal)
F: 42(g)Köl: 15(g)Sz: 69(g)
Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só: 3,08(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)

ZÖLDSÉGLEVES TÁVASZU (01, 03),
SÜTÖTÖKÖS LASSÁGNE* (01, 03, 07),

E: 3 906(KJ) 934(KCal)
F: 49(g)Köl: 83(g)Sz: 127(g)
Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 2,75(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)

BÁBLEVES TÁRJÁVAL (01, 09), ÍZES
BUKTA (03, 01, 07), AJÁNDÉK
CSOMLAG (01, 07),

E: 5 737(KJ) 1 372(KCal)
F: 57(g)Köl: 108(g)Sz: 157(g)
Zsir: 17(g)Cuk: 17(g)Só: 0,91(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E: 1 073(KJ) 257(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g)
Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KARFIOLKRÉMI KENYÉRRREL (07, 10,
01),

E: 1 145(KJ) 274(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 29(g)
Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só: 0,51(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01,
07),

E: 1 417(KJ) 339(KCal)
F: 3(g)Köl: 44(g)Sz: 44(g)
Zsir: 4(g)Cuk: 22(g)Só: 0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 51(mg)

GABONÁS KEKESZ, ALMA,

E: 1 120(KJ) 266(KCal)
F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 39(g)
Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Vacsora

01=Gulén, 02=Ráktelék, 03=Tofu, 04=Harak, 05=Polaimogyoró, 06=Szjabab, 07=Tej, 08=Diótelék, 09=Zeller, 10=Nüster, 11=Szazánmag, 12=Kenőolaj, 13=Csillogtúr, 14=Pukastek, 15=

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42

5000 Szolnok

Béla király utca 4.

Étlap (felsős 11-14 SX)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az ételnyelthozzás joggát fenntartjuk !

Laktató program Csupygyűjt (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.06.17

Reggeli
MARGARINOS KENYÉR (01), SONKA,
TEA GYÜMÖLCSIZI,

E1 714(KJ) 410(KCal)
F: 11g(Kol) 24g(Sz) 30g
Zsír: 13g(Cuk) 10g(Só) 0,01g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Tízórai
KOCKASAJT TK.KIFLI (07, 01),

E1 346(KJ) 322(KCal)
F: 4g(Kol) 0g(Sz) 53g
Zsír: 21g(Cuk) 0g(Só) 0,85g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Ébéd

FRANKFURTI LEVES* (01, 07),
MAKOS GUBA MIZZEL (0 , 07),
CSERESZNYE,

E4 253(KJ) 1 018(KCal)
F: 39g(Kol) 46g(Sz) 136g
Zsír: 23g(Cuk) 33g(Só) 1,36g
Tel.Zs: 0g(Ca) 2mg

Utsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

E1 075(KJ) 257(KCal)
F: 4g(Kol) 0g(Sz) 31g
Zsír: 12g(Cuk) 0g(Só) 0,00g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Vacsora
PIZZA SAJÁT TÉSztÁVAL* (07, 01),

E2 573(KJ) 616(KCal)
F: 21g(Kol) 51g(Sz) 68g
Zsír: 26g(Cuk) 11g(Só) 0,93g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Kedd

2024.06.18

SAJTKRÉMES KENYÉR (01), KAKAÓ
(07),

E1 627(KJ) 389(KCal)
F: 9g(Kol) 38g(Sz) 45g
Zsír: 16g(Cuk) 10g(Só) 0,90g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

ALMIÁS PÁRNÁ (01, 03),

F: 1 250(KJ) 299(KCal)
F: 4g(Kol) 0g(Sz) 392g
Zsír: 13g(Cuk) 6g(Só) 0,40g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÓRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E: 1 066(KJ) 732(KCal)
F: 38g(Kol) 21g(Sz) 64g
Zsír: 28g(Cuk) 10g(Só) 6,30g
Tel.Zs: 5g(Ca) 8mg

KARHOLKRÉM KENYÉRRREL (07, 10,
01),

E1 143(KJ) 274(KCal)
F: 2g(Kol) 0g(Sz) 29g
Zsír: 8g(Cuk) 0g(Só) 0,31g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

TEJBEDARA (01, 07), BANÁN,

E2 653(KJ) 635(KCal)
F: 30g(Kol) 36g(Sz) 106g
Zsír: 5g(Cuk) 10g(Só) 1,30g
Tel.Zs: 0g(Ca) 1mg

Szerda

2024.06.19.

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYÜMÖLCSIZI,

E1 250(KJ) 299(KCal)
F: 5g(Kol) 18g(Sz) 19g
Zsír: 12g(Cuk) 16g(Só) 0,51g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E: 949(KJ) 226(KCal)
F: 4g(Kol) 43g(Sz) 33g
Zsír: 6g(Cuk) 0g(Só) 0,00g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

ZÖLDBAB LEVES (01, 07), SÜLTTHÚS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E: 2 865(KJ) 683(KCal)
F: 42g(Kol) 15g(Sz) 69g
Zsír: 22g(Cuk) 16g(Só) 3,08g
Tel.Zs: 8g(Ca) 1mg

KAKAÓS-MEGGYES SZELET (03, 01,
07),

E1 417(KJ) 339(KCal)
F: 8g(Kol) 44g(Sz) 44g
Zsír: 1g(Cuk) 22g(Só) 3,04g
Tel.Zs: 0g(Ca) 61mg

BURGONYA FOZELLEK (01, 07),
FASÍRT (03, 01),

E2 115(KJ) 506(KCal)
F: 22g(Kol) 42g(Sz) 64g
Zsír: 10g(Cuk) 1g(Só) 1,61g
Tel.Zs: 4g(Ca) 0mg

Csütörtök

2024.06.20.

KÖRÖZÖTT KENYÉRRREL (07, 01),
TEA GYÜMÖLCSIZI,

E1 315(KJ) 315(KCal)
F: 9g(Kol) 20g(Sz) 28g
Zsír: 4g(Cuk) 11g(Só) 0,89g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

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

E1 370(KJ) 328(KCal)
F: 11g(Kol) 238g(Sz) 34g
Zsír: 15g(Cuk) 0g(Só) 0,00g
Tel.Zs: 0g(Ca) 240mg

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
SÍTÓTÖRÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),

E3 906(KJ) 954(KCal)
F: 49g(Kol) 83g(Sz) 127g
Zsír: 23g(Cuk) 16g(Só) 2,75g
Tel.Zs: 4g(Ca) 14mg

GABONÁS KEKSZ, ALMA,

E1 112(KJ) 366(KCal)
F: 5g(Kol) 0g(Sz) 39g
Zsír: 11g(Cuk) 0g(Só) 0,60g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET
(01),

E1 559(KJ) 373(KCal)
F: 27g(Kol) 30g(Sz) 56g
Zsír: 6g(Cuk) 0g(Só) 1,56g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

Péntek

2024.06.21

TEA GYÜMÖLCSIZI,
DIÁKSEMEGE MARGARIN
KENYÉR (01),

E1 670(KJ) 400(KCal)
F: 14g(Kol) 20g(Sz) 26g
Zsír: 20g(Cuk) 10g(Só) 0,01g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01),
UBORKA,

E: 802(KJ) 192(KCal)
F: 3g(Kol) 6g(Sz) 15g
Zsír: 9g(Cuk) 0g(Só) 0,01g
Tel.Zs: 0g(Ca) 0mg

BAB LEVES TÁRJÁVAL (01, 09), ÍZES
BUKTA (03, 01, 07), AJÁNDEK
CSOMAG (01, 07),

E: 5 737(KJ) 1 372(KCal)
F: 57g(Kol) 108g(Sz) 187g
Zsír: 17g(Cuk) 17g(Só) 0,91g
Tel.Zs: 0g(Ca) 3mg

U1=Gluten, 02=Rákfelek, 03=T-objas, 04=Hajak, 05=Fodmogyoró, 06=Szőzab, 07=Telj, 08=Diófelek, 09=Zeller, 10=Müster, 11=Szezámmag, 12=Kendó, 13=Csillogfű, 14=Pinaveszék.

Ételfejeztvezelető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42

5000 Szolnok

Béla király utca 4.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

LaifSoft program Copyright (c) 1998 - 2022

Hétfő

2024.06.17

Kedd

2024.06.18

Szerda

2024.06.19

Csütörtök

2024.06.20

Péntek

2024.06.21

Reggeli

Tízórai

KOCKASAJT TKIFLI (07, 01),

ALMÁS PÁRNA (01, 03),

KENŐMÁJAS TKZSEMLÉ (01),
PAPRIKA,

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

PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLÉVEL (01),
LUBORKA,

E: 1.346(KJ) 322(KCal)
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,85(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.250(KJ) 299(KCal)
F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 392(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 4(g)Só: 0,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.039(KJ) 248(KCal)
F: 5(g)Koi: 50(g)Sz: 33(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1.370(KJ) 328(KCal)
F: 11(g)Koi: 238(g)Sz: 34(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)

E: 892(KJ) 213(KCal)
F: 5(g)Koi: 8(g)Sz: 16(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

FRANKFURTI LEVES* (01, 07),
MAKOS GUBA MEZZEL (01, 07),
CSERESZNYE,

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

ZÖLDBAB LEVES (01, 07), SÜTLITHIS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
SÜTÖTÖKÖS LASSAGNE* (01, 03, 07),

BAB LEVES TÁRJÁVAL (01, 09), FZES
BUKTA (03, 01, 07), ALJÁNDEK
CSOMAG (01, 07),

E: 4.617(KJ) 1.105(KCal)
F: 43(g)Koi: 50(g)Sz: 111(g)
Zsír: 26(g)Cuk: 37(g)Só: 1,56(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E: 3.083(KJ) 738(KCal)
F: 38(g)Koi: 21(g)Sz: 65(g)
Zsír: 28(g)Cuk: 10(g)Só: 7,00(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg)

E: 3.436(KJ) 822(KCal)
F: 51(g)Koi: 18(g)Sz: 87(g)
Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só: 3,63(g)
Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)

E: 4.399(KJ) 1.052(KCal)
F: 54(g)Koi: 98(g)Sz: 147(g)
Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 2,97(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 150(mg)

E: 6.303(KJ) 1.508(KCal)
F: 60(g)Koi: 130(g)Sz: 209(g)
Zsír: 19(g)Cuk: 18(g)Só: 1,04(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rakétek, 03=Tóás, 04=Héjak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zsír, 10=Makó, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Phenacetil

Élmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (TOJÁSMENTES 3-6 2X)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az ételnyilatkozatis jogát fenntartjuk!
LalifSoft program Copyrigth (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.06.17

Kedd

2024.06.18

Szerda

2024.06.19.

Csütörtök

2024.06.20.

Péntek

2024.06.21.

Reggeli

Tízórai
KOCKASAJT TK.KIFELI (07. 01),

ALMÁS PÁRNA (01. 03),

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

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

PÁRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL (01),
ÜBORKA,

E: 673(KJ) 161(KCal)
F: 29(Kol) 0(g)Sz: 27(g)
Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,43(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E:1 230(KJ) 209(KCal)
F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 393(g)
Zsír: 13(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 861(KJ) 206(KCal)
F: 3(g)Kol: 34(g)Sz: 32(g)
Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

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

E: 682(KJ) 163(KCal)
F: 5(g)Kol: 4(g)Sz: 15(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ébéd

FRANKFURTI LEVES* (01. 07),
MÁKOS GUBA MÉZZEL (01. 07),
CSERESZNYE,

CSONTLEVES* TOJ.M (01), HURKA
1/2*, KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT
KÁPOSZTA 1/2 TÖRT BURGONYA
1/2 ADAG,

ZÖLD BAB LEVES (01. 07), SÜLT HÚS,
RIZI-BIZI VITAMIN SALÁTA*,

ZÖLDSÉGLEVES toj.n. (01),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNF. toj.n (01),

BAB LEVES TÁRLÁVAL (01. 09),
LÁNGOS (01), AJÁNDEK CSOMAG (01.
07),

E:3 169(KJ) 738(KCal)
F: 29(g)Kol: 29(g)Sz: 99(g)
Zsír: 17(g)Cuk: 30(g)Só:0,84(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

E:1 756(KJ) 420(KCal)
F: 25(g)Kol: 4(g)Sz: 46(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg)

E:1 956(KJ) 468(KCal)
F: 28(g)Kol: 11(g)Sz: 47(g)
Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:2,11(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)

E:138 624(KJ) 33 164(KCal)
F:1 872(g)Kol:2 295(g)Sz:4 850(g)
Zsír:1 357(g)Cuk: 78(g)Só:85 93(g)
Tel.Zs:216(g)Ca: 10 900(mg)

E:4 220(KJ) 1 009(KCal)
F: 43(g)Kol: 29(g)Sz:127(g)
Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Utsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rakéfék, 03=Tojás, 04=Hatal, 05=Föld, 06=Szőlő, 07=Tej, 08=Dóófék, 09=Zeller, 10=Musztár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Cillagfűt, 14=Puhatestűek,

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Lakómentés 7-10 3x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlapvizsgálat jogát fenntartja:
LaifSoft program (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.06.17

Reggeli
TEA GYÜMÖLC SZILV

E: 132(KJ) 32(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só: 0,00(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)
Zsír: 30(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTI LEVES* TM (01),
MÁKOS METÉLT (01, 03),
CSEFESZNYE,

E: 2 322(KJ) 556(KCal)
F: 23(g)Köl: 38(g)Sz: 75(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 25(g)Só: 2,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Utsonna

Kedd

2024.06.18

MEGGYES PÁRNÁ 100gT,

E: 625(KJ) 150(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 196(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 3(g)Só: 0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

CSONTLEVES* (01, 03), HIRKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PAROLT KAPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E: 2 434(KJ) 582(KCal)
F: 27(g)Köl: 19(g)Sz: 50(g)
Zsír: 23(g)Cuk: 10(g)Só: 5,20(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

Szerda

2024.06.19

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: 0,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDBAR LEVES TM (01), SÜLTTHÉS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E: 1 917(KJ) 459(KCal)
F: 31(g)Köl: 0(g)Sz: 45(g)
Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 2,20(g)
Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)

Csütörtök

2024.06.20

LEKVÁROS PÁRNÁ 100 GR (01, 03),
TEL LM*,

E: 1 368(KJ) 326(KCal)
F: 64(g)Köl: 0(g)Sz: 35(g)
Zsír: 63(g)Cuk: 0(g)Só: 0,63(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03),

E: 2 156(KJ) 516(KCal)
F: 28(g)Köl: 29(g)Sz: 81(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 2,51(g)
Tel.Zs: 3(g)Ca: 8(mg)

Péntek

2024.06.21

PÁRZSIKRÉM ZSEMLÉVEL LM,
TM (01), (BORKA,

E: 531(KJ) 127(KCal)
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 15(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

BABLÉVES TÁRLÁVAL (01, 09), ÍZES
BÚKTA LM, TM (03, 01),

E: 2 759(KJ) 660(KCal)
F: 20(g)Köl: 80(g)Sz: 105(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 6(g)Só: 0,60(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)

Vacsora

01=Gulén, 02=Ráktérlek, 03=Tójas, 04=Halak, 05=Fürdőmogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfű, 14=Puhatestűek

Élelmiszevizsgáló

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Tejfehérje mentes 3-6 2x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

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

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2024.06.17	2024.06.18	2024.06.19	2024.06.20	2024.06.21

Reggeli
TEA GYÜMÖLCSIZU:

E: 116(KJ) 28(KCal)
F: 0(g)Köl: 0(g)Sz: 0(g)
Zsír: 0(g)Cuk: 7(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Tízórai
VIOLAFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01),

MEGGYES PÁRNA 100gr,

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),
TEJ NOVÉNYI,

PÁRIZSIKRÉMI ZSEMLEVEYEL LM,
TM (01), ÜBORKA,

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: 625(KJ) 150(KCal)
F: 2(g)Köl: 0(g)Sz: 194(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 3(g)Só: 0,20(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 945(KJ) 226(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)

E: 1095(KJ) 262(KCal)
F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g)
Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só: 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 531(KJ) 127(KCal)
F: 5(g)Köl: 4(g)Sz: 15(g)
Zsír: 2(g)Cuk: 0(g)Só: 0,01(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTI LEVES* TM (01),
MÁKOS METÉLT (01, 03),
CSERESZNYE,

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÓRT BURGONYA 1/2 ADAG,

ZÖLDBAB LEVES TM (01), SÜLT TÚRS,
RIZI-BIZI VITAMIN SALÁTA*,

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
SÜTŐTÓKÓS LASSAGNE* TM (01, 03),

BABLÉVES TÁRJÁVAL (01, 09), ÍZES
BÜKTA LM, TM (03, 01),

E: 2110(KJ) 529(KCal)
F: 22(g)Köl: 38(g)Sz: 59(g)
Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 2,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E: 1757(KJ) 420(KCal)
F: 26(g)Köl: 7(g)Sz: 46(g)
Zsír: 11(g)Cuk: 5(g)Só: 5,00(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 8(mg)

E: 2578(KJ) 617(KCal)
F: 29(g)Köl: 0(g)Sz: 63(g)
Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só: 2,80(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)

E: 1741(KJ) 417(KCal)
F: 21(g)Köl: 24(g)Sz: 66(g)
Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só: 2,41(g)
Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)

E: 2604(KJ) 623(KCal)
F: 18(g)Köl: 71(g)Sz: 105(g)
Zsír: 9(g)Cuk: 6(g)Só: 0,50(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Gulén, 02=Rákfélék, 03=Tóás, 04=Héjak, 05=Fűszermogyoró, 06=Szójabab, 07=Taj, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szazármag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfűt, 14=Puhatestiek,

Ételmezésvezető

Szolnoki Tankerületi Központ JAA2
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Laktózmentes(1-14) 2x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlapváltózatás jogát fenntartjuk!
Laktófit program Copyright (c) 1998 -2022

<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
2024.06.17	2024.06.18.	2024.06.19.	2024.06.20.	2024.06.21.

Reggeli
TEA GYÜTMÖLCSIZI,

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

Tízórai
KOCKASAJT LM *ZSEMLE (01),

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)

MEGVEJES PÁRNNA 100gr (01, 03),

E 1 250(KJ) 299(KCal)
F 4(g)Köl 0(g)Sz 392(g)
Zsír 13(g)Cuk 0(g)Só 0,40(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E 945(KJ) 226(KCal)
F 4(g)Köl 45(g)Sz 33(g)
Zsír 0(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

LENVÁROS PÁRNNA 100 GR (01, 03),
TEJ LM*,

E 1 597(KJ) 382(KCal)
F 94(g)Köl 0(g)Sz 35(g)
Zsír 91(g)Cuk 0(g)Só 0,24(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

PÝRIZSIKRÉM ZSEMLEVEL LM,
TM (01), ÚBORKA,

E 501(KJ) 134(KCal)
F 5(g)Köl 6(g)Sz 15(g)
Zsír 3(g)Cuk 0(g)Só 0,02(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

Ebéd
FRANKFURTLÉVES* TM (01),
MÁKOS METELT (01, 03),
CSERESZNYE,

CSONTLÉVES* (01, 03), HIRKA 1/2*,
KOLBÁSZ 1/2*, PÁROLT KÁPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

ZÖLDRAB LEVES TM (01), SÜLT HUS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SAJÁTYA*,

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNF* TM (01, 03),

BABLEVES TÁRJÁVAL (01, 09), ÍZES
BÚKTA LM, TM (03, 01),

E 3 040(KJ) 727(KCal)
F 30(g)Köl 51(g)Sz 81(g)
Zsír 17(g)Cuk 15(g)Só 4,56(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

E 3 061(KJ) 732(KCal)
F 38(g)Köl 21(g)Sz 64(g)
Zsír 28(g)Cuk 10(g)Só 6,90(g)
Tel.Zs: 5(g)Ca: 8(mg)

E 2 578(KJ) 617(KCal)
F 39(g)Köl 6(g)Sz 65(g)
Zsír 20(g)Cuk 0(g)Só 2,80(g)
Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)

E 2 762(KJ) 661(KCal)
F 37(g)Köl 37(g)Sz 103(g)
Zsír 10(g)Cuk 0(g)Só 3,11(g)
Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)

E 3 293(KJ) 788(KCal)
F 24(g)Köl 100(g)Sz 124(g)
Zsír 14(g)Cuk 7(g)Só 0,70(g)
Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)

Uzsonna

Vacsora

01=Glién,02=Raktétel,03=Tojás,04=Halek,05=Földmogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dófélek,09=Zeller,10=Kúszár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűt,14=Punastűk,

Élelmiszervizető

Szolnoki Tankerületi Központ J442

5000 Szolnok

Béla Király utca 4.

Étlap (Laktózmentes (7-10)5x)

2024.06.17 - 2024.06.23.

Az étlapváltás jogát fenntartjuk!

Laktó program Copyright (c) 1998 -2022

Hétfő

2024.06.17

Reggeli
MARGARINOS KENYÉR* LM TM (01),
SONNA, TEA GYTMÖLCSIZU.

E 971(KJ) 232(KCal)
F 7(g)Köl 14(g)Sz 22(g)
Zsir 2(g)Cuk 8(g)Só 0,01(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)

Ébéd
FRANKFURTI LEVÉS* TM (01),
MAKOS METELT (01, 03),
CSERESZNYE.

E 2 322(KJ) 556(KCal)
F 23(g)Köl 38(g)Sz 75(g)
Zsir 12(g)Cuk 25(g)Só 2,00(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 2(mg)

Uzsonna
KAKAÓS CSIGA 100GR (01, 03),

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

Vacsora
PIZZA SAJAJT TÉSztÁVAL* LM, (01),

E 1 778(KJ) 423(KCal)
F 16(g)Köl 37(g)Sz 52(g)
Zsir 13(g)Cuk 1(g)Só 0,50(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

Kedd

2024.06.18

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

E 649(KJ) 155(KCal)
F 0(g)Köl 0(g)Sz 18(g)
Zsir 0(g)Cuk 7(g)Só 0,01(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

NEGYEDS PÁRNA 100gr,

E 625(KJ) 150(KCal)
F 2(g)Köl 0(g)Sz 190(g)
Zsir 7(g)Cuk 3(g)Só 0,20(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

CSONTLEVES* (01, 03), HURKA 1/2*,
KOLBASZ 1/2*, PAROLI KAPOSZTA
1/2, TÖRT BURGONYA 1/2 ADAG,

E 2 434(KJ) 582(KCal)
F 27(g)Köl 19(g)Sz 50(g)
Zsir 23(g)Cuk 10(g)Só 5,20(g)
Tel.Zs 4(g)Ca 8(mg)

KARFIOLKREM KENYÉRRREL TM
(10, 01),

E 611(KJ) 146(KCal)
F 1(g)Köl 0(g)Sz 21(g)
Zsir 1(g)Cuk 0(g)Só 0,32(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

TEJBEPÁRA TM (01), BANÁN,

E 1 530(KJ) 366(KCal)
F 5(g)Köl 0(g)Sz 64(g)
Zsir 0(g)Cuk 7(g)Só 0,30(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

Szerda

2024.06.19

BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA
GYTMÖLCSIZU,

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

KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01),
PAPRIKA,

E 937(KJ) 224(KCal)
F 4(g)Köl 45(g)Sz 32(g)
Zsir 6(g)Cuk 0(g)Só 0,60(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

ZÖLDRAB LEVES TM (01), SÜLT HŰS,
RIZI-BIZI, VITAMIN SALÁTA*,

E 1 917(KJ) 459(KCal)
F 31(g)Köl 0(g)Sz 45(g)
Zsir 16(g)Cuk 0(g)Só 2,20(g)
Tel.Zs 7(g)Ca 0(mg)

LEKVÁROS - MARG. KENYÉR*TM
LM (01),

E 586(KJ) 140(KCal)
F 6(g)Köl 0(g)Sz 21(g)
Zsir 2(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

BURGONYA FOZELÉK LM (01),
FASÍRT (03, 01),

E 1 376(KJ) 329(KCal)
F 17(g)Köl 25(g)Sz 40(g)
Zsir 7(g)Cuk 0(g)Só 1,11(g)
Tel.Zs 4(g)Ca 0(mg)

Csütörtök

2024.06.20

KOCKASAJT LM*ZSEMLE (01), TEA
GYTMÖLCSIZU,

E 2 093(KJ) 501(KCal)
F 12(g)Köl 0(g)Sz 33(g)
Zsir 30(g)Cuk 8(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

LEKVÁROS PÁRNA 100 GR (01, 03),
TEJLM*,

E 1 363(KJ) 326(KCal)
F 64(g)Köl 0(g)Sz 35(g)
Zsir 63(g)Cuk 0(g)Só 0,03(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

ZÖLDFÉLÉVES TÁVASZLI (01, 03),
SÜTŐTÖKÖS LASSAGNE*TM (01, 03),

E 2 136(KJ) 516(KCal)
F 28(g)Köl 29(g)Sz 81(g)
Zsir 7(g)Cuk 0(g)Só 2,51(g)
Tel.Zs 3(g)Ca 8(mg)

GABONÁS KEKSZ, ALMA,

E 1 112(KJ) 266(KCal)
F 5(g)Köl 0(g)Sz 39(g)
Zsir 11(g)Cuk 0(g)Só 0,00(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

LECSÓS CSIRKE, BULGUR KÖRET
(01),

E 1 168(KJ) 279(KCal)
F 21(g)Köl 25(g)Sz 40(g)
Zsir 5(g)Cuk 0(g)Só 1,20(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

Péntek

2024.06.21

TEA GYTMÖLCSIZU,
DIÁKSEMEGE, MARGARINOS
KENYÉR* LM TM (01),

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

PÁRIZSIKREM ZSEMLEVEL LM,
TM (01), UBORKA,

E 571(KJ) 127(KCal)
F 5(g)Köl 4(g)Sz 15(g)
Zsir 2(g)Cuk 0(g)Só 0,01(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 0(mg)

BABLEVÉS TARJÁVAL (01, 09), IZES
BUKTA LM, TM (03, 01),

E 2 759(KJ) 660(KCal)
F 20(g)Köl 80(g)Sz 105(g)
Zsir 11(g)Cuk 6(g)Só 0,60(g)
Tel.Zs 0(g)Ca 2(mg)

01=Glutén, 02=Rakétek, 03=Tőjés, 04=Hátek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Dióhéj, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Pinasztűk.

Élelmiszevezető