

Étlap (szakisk. 15-18 5x)

2024.10.14 - 2024.10.20.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli ZÖLDSÉGES FELVÁGOTT TK:KENY (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 131(KJ) 510(KCal) F: 19(g)Koi: 23(g)Sz: 55(g) Zsir: 24(g)Cuk: 10(g)S6:0,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 429(KJ) 341(KCal) F: 15(g)Koi:221(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)S6:0,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAÓ (07), E2 565(KJ) 614(KCal) F: 19(g)Koi: 36(g)Sz: 61(g) Zsir: 28(g)Cuk: 20(g)S6:0,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 360(mg)	DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E1 925(KJ) 461(KCal) F: 15(g)Koi: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 19(g)Cuk: 10(g)S6:0,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAJ KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07), E2 227(KJ) 557(KCal) F: 22(g)Koi: 59(g)Sz: 70(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)S6:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 363(mg)
Tízórai KOCKÁSAJT TK:KIFLI (07, 01), E1 406(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E1 694(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Koi: 67(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)S6:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), PAPRIKA, E1 849(KJ) 442(KCal) F: 23(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)S6:0,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	BRÓS 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E1 820(KJ) 435(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)S6:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK ZSEMLE (01), E1 437(KJ) 344(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)S6:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES (minta)* (03, 01), MAKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E4 027(KJ) 963(KCal) F: 36(g)Koi: 75(g)Sz:113(g) Zsir: 24(g)Cuk: 32(g)S6:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (07, 08, 01), BACSKAI RIZESHÜS, KAPOSZTA SALÁTA *, E4 139(KJ) 990(KCal) F: 44(g)Koi: 97(g)Sz:120(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)S6:2,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 168(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03, 09), ZÖLDHORSÓFOZELEK* (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E2 603(KJ) 623(KCal) F: 31(g)Koi: 70(g)Sz: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)S6:2,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)	PARADICSOMLEVES Tészta (01, 03), ERDEI YI TOKÁNY* PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E3 572(KJ) 855(KCal) F: 39(g)Koi: 83(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)S6:3,07(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 09, 07), ALMÁS LEPÉNY (03, 07, 01), E3 445(KJ) 824(KCal) F: 29(g)Koi: 76(g)Sz:116(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)S6:1,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna ALMÁS PÁRNA 100g (01), E1 338(KJ) 320(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM KENYÉRRREL (01, 07), E1 579(KJ) 378(KCal) F: 13(g)Koi: 11(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)S6:0,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (07, 01, 03), E1 729(KJ) 414(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 42(g)S6:0,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 957(KJ) 229(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)S6:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (01, 03, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSIZU, E2 997(KJ) 717(KCal) F: 28(g)Koi: 38(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 11(g)S6:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURCONYVA (07, 03), CSEMEGE UBORKA, E2 176(KJ) 521(KCal) F: 19(g)Koi:201(g)Sz: 42(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)S6:0,62(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)	BOSZORKÁNY PECSÉNYE (07, 01, 10), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E2 753(KJ) 659(KCal) F: 45(g)Koi:101(g)Sz: 76(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)S6:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	RÁNTOTT BORDA* (01, 03), FRANCIASALÁTA* (03, 07), E2 349(KJ) 562(KCal) F: 36(g)Koi:188(g)Sz: 51(g) Zsir: 35(g)Cuk: 4(g)S6:1,47(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	

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

Szolnoki Tankerületi Központ JAA2
5000 Szonok
Béla király utca 4.

Étlap (szakisk. 15-18 3x)

2024.10.14 - 2024.10.20.

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

Reggeli	Hétfő 2024.10.14	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai	KOCKASAJT TK-KIFLI (07, 01), E:1.496(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Szi: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJAS TK-ZSEMLE (01), UBORKA, E:1.694(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Koi: 67(g)Szi: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG.TK. KENY. (01, 07), PAPRIKA, E:1.849(KJ) 442(KCal) F: 23(g)Koi: 0(g)Szi: 53(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1.820(KJ) 435(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Szi: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK ZSEMLE (01), E:1.437(KJ) 344(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Szi: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	GULYÁSLEVES (mehaj)* (03, 01), MÁKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E:4.027(KJ) 963(KCal) F: 36(g)Koi: 75(g)Szi:113(g) Zsir: 24(g)Cuk: 32(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (07, 08, 01), BÁCSKAI RIZSESHŰS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:4.139(KJ) 990(KCal) F: 44(g)Koi: 97(g)Szi:120(g) Zsir: 23(g)Cuk: 28(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 168(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03, 09), ZÖLDBORȘÓFOZELÉK* (01, 07), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E:2.603(KJ) 623(KCal) F: 31(g)Koi: 70(g)Szi: 92(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 120(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:3.572(KJ) 855(KCal) F: 39(g)Koi: 83(g)Szi:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 09, 07), ALMÁS LEPÉNY (03, 07, 01), E:3.445(KJ) 824(KCal) F: 29(g)Koi: 76(g)Szi:116(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Raktétel,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Dió,telék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestiek.

Élelmezésvezető

Étlap (felsős 11-14 5x)
2024.10.14 - 2024.10.20.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<p>2024.10.14</p> <p>Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 650(KJ) 395(KCal) F: 14(€)Koi: 19(€)Sz: 39(€) Zsir: 9(€)Cuk: 10(€)S6:0,57(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p> <p>Tízórai KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01),</p> <p>E-1 496(KJ) 358(KCal) F: 14(€)Koi: 0(€)Sz: 55(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:0,36(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 278(mg)</p> <p>Ebéd GULYÁSLEVES (mama)* (01, 03), MAKOS GUBA (01, 07), NARANCS*,</p> <p>E-3 714(KJ) 889(KCal) F: 32(€)Koi: 66(€)Sz: 104(€) Zsir: 21(€)Cuk: 32(€)S6:0,87(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 300(mg)</p> <p>Uzsonna ALMÁS PÁRNA 100g (01),</p> <p>E-1 338(KJ) 320(KCal) F: 3(€)Koi: 0(€)Sz: 44(€) Zsir: 20(€)Cuk: 15(€)S6:0,40(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p> <p>Vacsora HOT-DOG (10, 01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-2 914(KJ) 697(KCal) F: 26(€)Koi: 34(€)Sz: 55(€) Zsir: 15(€)Cuk: 11(€)S6:0,40(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p>	<p>2024.10.15.</p> <p>BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 032(KJ) 247(KCal) F: 11(€)Koi: 89(€)Sz: 25(€) Zsir: 7(€)Cuk: 10(€)S6:0,55(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p> <p>KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA,</p> <p>E-1 616(KJ) 387(KCal) F: 14(€)Koi: 56(€)Sz: 62(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:0,33(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)</p> <p>ŐSZIBARACK KRÉMLEV. PIR.MANDULA* (07, 01, 08), BÁCSKAI RIZESHÜS, KÁPOSZTA SALÁTA *,</p> <p>E-3 597(KJ) 860(KCal) F: 37(€)Koi: 82(€)Sz: 101(€) Zsir: 21(€)Cuk: 28(€)S6:2,06(€) Tel.Zs: 7(€)Ca: 148(mg)</p> <p>PÁRIZSIKRÉM KENYÉRRREL (07, 01),</p> <p>E-1 351(KJ) 323(KCal) F: 11(€)Koi: 8(€)Sz: 45(€) Zsir: 12(€)Cuk: 0(€)S6:0,19(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p> <p>RAKOTT BURGONYA (07, 03), CEMEGE UBORKA,</p> <p>E-1 793(KJ) 429(KCal) F: 16(€)Koi: 170(€)Sz: 36(€) Zsir: 18(€)Cuk: 1(€)S6:0,52(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 44(mg)</p>	<p>2024.10.16.</p> <p>FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07),</p> <p>E-2 153(KJ) 515(KCal) F: 16(€)Koi: 30(€)Sz: 51(€) Zsir: 23(€)Cuk: 18(€)S6:0,33(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 300(mg)</p> <p>SONKA MARG TL. KENY. (01, 07), PAPRIKA,</p> <p>E-1 439(KJ) 344(KCal) F: 17(€)Koi: 0(€)Sz: 37(€) Zsir: 15(€)Cuk: 0(€)S6:0,28(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 0(mg)</p> <p>LEBBENSLEVES (09, 01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (01, 07), ZABPELVHES VAGDALT (01, 03),</p> <p>E-2 257(KJ) 540(KCal) F: 28(€)Koi: 62(€)Sz: 80(€) Zsir: 8(€)Cuk: 7(€)S6:2,30(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 120(mg)</p> <p>KAKAÓS SZELET (01, 07, 03),</p> <p>E-1 729(KJ) 414(KCal) F: 8(€)Koi: 44(€)Sz: 39(€) Zsir: 7(€)Cuk: 42(€)S6:0,07(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 60(mg)</p> <p>BOSZORKÁNY PECSENYE (01, 10, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03),</p> <p>E-2 380(KJ) 569(KCal) F: 38(€)Koi: 87(€)Sz: 67(€) Zsir: 11(€)Cuk: 1(€)S6:1,14(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 31(mg)</p>	<p>2024.10.17.</p> <p>DIÁKCEMEGE MARGARIN KENYÉR (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU,</p> <p>E-1 609(KJ) 385(KCal) F: 12(€)Koi: 20(€)Sz: 35(€) Zsir: 18(€)Cuk: 10(€)S6:0,47(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 0(mg)</p> <p>BRIÓS 100gr (01, 03, 07), TEJ* (07),</p> <p>E-1 820(KJ) 435(KCal) F: 11(€)Koi: 24(€)Sz: 38(€) Zsir: 9(€)Cuk: 0(€)S6:0,03(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)</p> <p>PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CEMEGE UBORKA,</p> <p>E-3 276(KJ) 784(KCal) F: 34(€)Koi: 71(€)Sz: 94(€) Zsir: 22(€)Cuk: 16(€)S6:2,87(€) Tel.Zs: 10(€)Ca: 1(mg)</p> <p>ROPPI ALMA (01),</p> <p>E- 931(KJ) 223(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 43(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)S6:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)</p> <p>RÁNTOTT BORDA* (01, 03), FRANCIASALÁTA* (07, 03),</p> <p>E-2 131(KJ) 510(KCal) F: 32(€)Koi: 174(€)Sz: 49(€) Zsir: 31(€)Cuk: 3(€)S6:1,28(€) Tel.Zs: 5(€)Ca: 28(mg)</p>	<p>2024.10.18.</p> <p>MÉZ, VAI KENYÉR (07, 01), TEJESKÁVÉ (07),</p> <p>E-1 881(KJ) 450(KCal) F: 16(€)Koi: 53(€)Sz: 53(€) Zsir: 16(€)Cuk: 14(€)S6:0,07(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 303(mg)</p> <p>HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK.ZSEMLE (01),</p> <p>E-1 434(KJ) 343(KCal) F: 13(€)Koi: 0(€)Sz: 63(€) Zsir: 7(€)Cuk: 0(€)S6:0,20(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)</p> <p>JÓKAI BABLEVES (09, 01, 07), ALMÁS LEPÉNY (01, 07, 03),</p> <p>E-3 336(KJ) 798(KCal) F: 26(€)Koi: 72(€)Sz: 116(€) Zsir: 14(€)Cuk: 11(€)S6:1,66(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 82(mg)</p>

01=Gülden, 02=Fraktóelek, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Musli, 11=Szezámmag, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogfür, 14=Puhatestiek.

Étlap (felsős 11-14 3x)
2024.10.14 - 2024.10.20.

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.10.14	2024.10.15.	2024.10.16.	2024.10.17.	2024.10.18.
Tízórai KOCKASAJT TK-KIFLI (07, 01), E:1 496(KJ) 358(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 278(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1 616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), PAPRIKA, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 17(g)Koi: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS 100gr* (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 820(KJ) 435(KCal) F: 11(g)Koi: 24(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK ZSEMLE (01), E:1 434(KJ) 343(KCal) F: 13(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ébéd GUDUYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MÁKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E:3 714(KJ) 889(KCal) F: 32(g)Koi: 66(g)Sz:104(g) Zsir: 21(g)Cuk: 32(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 300(mg)	ŐSZDIBARACK KRÉMLEV.PIRMANDULIA* (07, 01, 08), BÁCSKAI RIZSESHÚS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3 597(KJ) 860(KCal) F: 37(g)Koi: 82(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 28(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 148(mg)	LEBBENCSELEVES (09, 01, 03), ZÖLDORSÓFOZELÉK* (01, 07), ZABPELYHES VÁGDALTI (01, 03), E:2 257(KJ) 540(KCal) F: 28(g)Koi: 62(g)Sz: 80(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:3 276(KJ) 784(KCal) F: 34(g)Koi: 71(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (09, 01, 07), ALMÁS LEPÉNY (01, 07, 03), E:3 336(KJ) 798(KCal) F: 26(g)Koi: 72(g)Sz:116(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 82(mg)
Uzsonna ALMÁS PÁRNA 100g (01), E:1 338(KJ) 320(KCal) F: 3(g)Koi: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM KENYÉRRREL (07, 01), E:1 331(KJ) 323(KCal) F: 11(g)Koi: 8(g)Sz: 45(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	KEVERT ALMÁS (03, 01, 07), E:1 562(KJ) 374(KCal) F: 7(g)Koi: 84(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 40(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora				

01=Gulén,02=Rakéták,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillogfűt,14=Puhatestűek,

Étlap (alsós 7-10 5x)

2024.10.14 - 2024.10.20.

<i>Hétfő</i> 2024.10.14	<i>Kedd</i> 2024.10.15.	<i>Szerda</i> 2024.10.16.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.17.	<i>Péntek</i> 2024.10.18.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01, 07), TEA GYÜMÖLCSISZU, E1 372(KJ) 328(KCal) F: 12(g)Koi: 15(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E: 848(KJ) 203(KCal) F: 9(g)Koi:168(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (07, 01, 03), KAKAO (07), E:1 863(KJ) 446(KCal) F: 14(g)Koi: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 15(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 300(mg)	DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:1 591(KJ) 381(KCal) F: 13(g)Koi: 10(g)Sz: 50(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAI KENYÉR (07, 01), TEJRSKÁVE (07), E:1 572(KJ) 376(KCal) F: 14(g)Koi: 48(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 302(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFELI (01, 07), E: 748(KJ) 179(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 139(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA, E:917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG.TK.KENY. (01, 07), PAPRIKA, E:1 128(KJ) 270(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 17(g)Koi: 24(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK.ZSEMLE (01), E: 769(KJ) 184(KCal) F: 8(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MAKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E:2 986(KJ) 714(KCal) F: 27(g)Koi: 60(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PHR.MANDULA* (07, 01, 08), BÁCSKAI RIZSESHÚS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 839(KJ) 684(KCal) F: 30(g)Koi: 60(g)Sz: 79(g) Zsir: 17(g)Cuk: 22(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 125(mg)	LEBBENCSLEVES (09, 01, 03), ZÖLDORSÓFOZELÉK* (07, 01), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E:1 746(KJ) 418(KCal) F: 21(g)Koi: 51(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 96(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:2 820(KJ) 675(KCal) F: 28(g)Koi: 58(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (07, 09, 01), ALMÁS LEPÉNY (01, 07, 03), E:2 636(KJ) 631(KCal) F: 21(g)Koi: 62(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 76(mg)
Utsonna ALMÁS PÁRNA 60g (01), E: 803(KJ) 192(KCal) F: 1(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	PÁRIZSIKRÉM KENYÉRREL (01, 07), E:1 236(KJ) 296(KCal) F: 10(g)Koi: 7(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (07, 03, 01), E:1 538(KJ) 368(KCal) F: 8(g)Koi: 44(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 32(g)Só:0,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	ROPPI ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOF-DOG (01, 03, 07, 10), TEA GYÜMÖLCSISZU, E:2 203(KJ) 527(KCal) F: 21(g)Koi: 30(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA (07, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 448(KJ) 346(KCal) F: 13(g)Koi:141(g)Sz: 29(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 33(mg)	BOSZORKÁNY PÉCSENYE (07, 10, 01), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 832(KJ) 443(KCal) F: 30(g)Koi: 69(g)Sz: 50(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	RÁNTOTT BORDA* (01, 03), FRANCIASALÁTA* (07, 03), E:1 692(KJ) 405(KCal) F: 25(g)Koi:139(g)Sz: 38(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 220(mg)	

01=Gluén, 02=Rákéték, 03=Tőjs, 04=Halek, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diótétel, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfűt, 14=Puhítósó

Étlap (óvoda 3-6 5x) 2024.10.14 - 2024.10.20.

Hétfő 2024.10.14	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Reggeli ZÖLDSEGES FELVÁGOTT TK.KENY (01, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 111(KJ) 266(KCal) F: 9(€)Koi: 11(€)Sz: 27(€) Zsir: 12(€)Cuk: 7(€)Só:0,35(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	BUNDÁS KENYÉR (03, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E: 495(KJ) 118(KCal) F: 4(€)Koi: 42(€)Sz: 15(€) Zsir: 2(€)Cuk: 7(€)Só:0,33(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	FONOTTKALÁCS MARGARIN (01, 03, 07), KAKAO (07), E:1 717(KJ) 411(KCal) F: 13(€)Koi: 24(€)Sz: 40(€) Zsir: 19(€)Cuk: 14(€)Só:0,26(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 240(mg)	DIÁKSEMEGE MARGARIN KENYÉR (07, 01), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 048(KJ) 251(KCal) F: 8(€)Koi: 10(€)Sz: 25(€) Zsir: 11(€)Cuk: 7(€)Só:0,25(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	MÉZ, VAI KENYÉR (07, 01), TEJSKÁVÉ (07), E:1 425(KJ) 341(KCal) F: 12(€)Koi: 42(€)Sz: 39(€) Zsir: 13(€)Cuk: 10(€)Só:0,05(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 242(mg)
Tízórai KOCKASAJT TK.KIFELI (07, 01), E: 748(KJ) 179(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 28(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,18(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 139(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(€)Koi: 34(€)Sz: 31(€) Zsir: 5(€)Cuk: 0(€)Só:0,17(€) Tel.Zs: 2(€)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK. KENY. (01, 07), PAPRIKA, E: 947(KJ) 226(KCal) F: 10(€)Koi: 0(€)Sz: 26(€) Zsir: 10(€)Cuk: 0(€)Só:0,15(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	BRÓS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 17(€)Koi: 24(€)Sz: 62(€) Zsir: 14(€)Cuk: 22(€)Só:0,05(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 04), TK ZSEMLE (01), E: 736(KJ) 176(KCal) F: 7(€)Koi: 0(€)Sz: 31(€) Zsir: 4(€)Cuk: 0(€)Só:0,10(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 0(mg)
Ébred GULYÁSLEVES (marha)* (01, 03), MÁKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E:2 752(KJ) 658(KCal) F: 24(€)Koi: 51(€)Sz: 73(€) Zsir: 18(€)Cuk: 21(€)Só:0,64(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 240(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (07, 08, 01), BACSKAI RIZSESHÜS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 477(KJ) 593(KCal) F: 24(€)Koi: 53(€)Sz: 73(€) Zsir: 14(€)Cuk: 16(€)Só:1,44(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 107(mg)	LEBBENGSLÉVES (01, 03), ZÖLDBORSOFOZELÉK* (01, 07), ZABPELVEHES VAGDALIT (01, 03), E:1 517(KJ) 363(KCal) F: 19(€)Koi: 43(€)Sz: 55(€) Zsir: 5(€)Cuk: 4(€)Só:1,45(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 96(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:1 972(KJ) 472(KCal) F: 21(€)Koi: 39(€)Sz: 65(€) Zsir: 8(€)Cuk: 13(€)Só:1,72(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 07), ALMÁS LEPÉNY (01, 03, 07), E:2 485(KJ) 595(KCal) F: 20(€)Koi: 58(€)Sz: 85(€) Zsir: 11(€)Cuk: 7(€)Só:1,08(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 70(mg)
Uzsonna ALMÁS PÁRNA 60g (01), E: 803(KJ) 192(KCal) F: 1(€)Koi: 0(€)Sz: 26(€) Zsir: 12(€)Cuk: 8(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	PÁRZSIKRÉM KENYÉRRREL (01, 07), E: 807(KJ) 193(KCal) F: 7(€)Koi: 6(€)Sz: 25(€) Zsir: 8(€)Cuk: 0(€)Só:0,13(€) Tel.Zs: 3(€)Ca: 0(mg)	KAKAÓS SZELET (07, 03, 01), E:1 500(KJ) 359(KCal) F: 8(€)Koi: 44(€)Sz: 39(€) Zsir: 5(€)Cuk: 32(€)Só:0,07(€) Tel.Zs: 1(€)Ca: 60(mg)	ROPI, ALMA (01), E: 931(KJ) 223(KCal) F: 6(€)Koi: 0(€)Sz: 43(€) Zsir: 3(€)Cuk: 0(€)Só:0,00(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	
Vacsora HOT-DOG (10, 01, 03, 07), TEA GYÜMÖLCSIZU, E:1 615(KJ) 386(KCal) F: 16(€)Koi: 23(€)Sz: 28(€) Zsir: 10(€)Cuk: 8(€)Só:0,20(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 0(mg)	RAKOTT BURGONYA (07, 03), CSEMEGE UBORKA, E:1 341(KJ) 321(KCal) F: 12(€)Koi: 13(€)Sz: 29(€) Zsir: 12(€)Cuk: 1(€)Só:0,31(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 33(mg)	BOSZORKÁNY PECCSENYE (10, 01, 07), TÉSZTAKÖRET (01, 03), E:1 458(KJ) 349(KCal) F: 24(€)Koi: 34(€)Sz: 49(€) Zsir: 2(€)Cuk: 1(€)Só:0,57(€) Tel.Zs: 0(€)Ca: 22(mg)	RÁNTOTT BORDA* (01, 03), FRANCIASALÁTA* (07, 03), E:1 549(KJ) 371(KCal) F: 24(€)Koi: 139(€)Sz: 31(€) Zsir: 26(€)Cuk: 3(€)Só:1,00(€) Tel.Zs: 4(€)Ca: 22(mg)	

01=Gluten, 02=Félték, 03=Tojás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélték, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillagfű, 14=Puhatestűek,

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étltap (óvodás 3-6 3x) 2024.10.14 - 2024.10.20.

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

<i> Hétfő </i> 2024.10.14	<i> Kedd </i> 2024.10.15.	<i> Szerda </i> 2024.10.16.	<i> Csütörtök </i> 2024.10.17.	<i> Péntek </i> 2024.10.18.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT TK.KIFELI (07. 01), E: 748(KJ) 179(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 139(mg)	KENŐMÁJAS TK.ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(KJ) 203(KCal) F: 7(g)Köl: 34(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TL. KENY. (01, 07), PAPRIKA, E: 947(KJ) 226(KCal) F: 10(g)Köl: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	BRIÓS (01, 03, 07), TEJ* (07), E:1 231(KJ) 294(KCal) F: 17(g)Köl: 24(g)Sz: 62(g) Zsír: 14(g)Cuk: 22(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM (07, 34), TK ZSEMLE (01), E: 736(KJ) 176(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
GULYÁSLEVES (manga)* (01, 03), MÁKOS GUBA (01, 07), NARANCS*, E:2 752(KJ) 658(KCal) F: 24(g)Köl: 51(g)Sz: 73(g) Zsír: 18(g)Cuk: 21(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MANDULA* (07. 08. 01), BÁCSKAI RIZSESHŰS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 477(KJ) 593(KCal) F: 24(g)Köl: 53(g)Sz: 73(g) Zsír: 14(g)Cuk: 16(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 107(mg)	LEBBENSLEVES (01, 03), ZÖLDBORSÓFOZELÉK* (01, 07), ZABPELVHES VAGDALIT (01, 03), E:1 517(KJ) 363(KCal) F: 19(g)Köl: 43(g)Sz: 55(g) Zsír: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 96(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:1 972(KJ) 472(KCal) F: 21(g)Köl: 39(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 13(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES (01, 07), ALMÁS LEPÉNY (01, 03, 07), E:2 485(KJ) 595(KCal) F: 20(g)Köl: 58(g)Sz: 85(g) Zsír: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén, 02=Fakitélek, 03=Tójas, 04=halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Téj, 08=Diórétek, 09=Zeller, 10=Muslár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csillogó, 14=Puhítószer

Ételfelkészítési vezető

Étlap (Laktózment. (V.J.7-10 2x))

2024.10.14 - 2024.10.20.

<i>Hétfő</i> 2024.10.14	<i>Kedd</i> 2024.10.15.	<i>Szerda</i> 2024.10.16.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.17.	<i>Péntek</i> 2024.10.18.	
Reggeli					
Tízórai					
KOCCASAJT LM *ZSEMLE (07, 01), E:1 966(KJ) 469(KCal) F:17(g)Koi: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 31(g)Cuk: 0(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 2(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 917(KJ) 219(KCal) F: 8(g)Koi: 45(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK. KENY.TM (01), PAPRIKA, E:1 200(KJ) 287(KCal) F: 14(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ LM* (07), E:1 718(KJ) 411(KCal) F: 64(g)Koi: 0(g)Sz: 52(g) Zsir: 69(g)Cuk: 6(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM (04), TK ZSEMLE (01), E: 773(KJ) 185(KCal) F: 7(g)Koi: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	
Ebéd	GIULYÁSLEVES (marcha)* (01, 03), MÁKOS GUBA VANILIAS SODÓ* LM (07, 01), NARANCS*, E:3 458(KJ) 827(KCal) F:128(g)Koi: 36(g)Sz: 98(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 420(mg)	ŐSZHARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.Im (01, 08), BÁCSKAI RIZESHÜS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:2 546(KJ) 609(KCal) F: 27(g)Koi: 51(g)Sz: 70(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 19(mg)	LEBBENCSELEVES (09, 01, 03), ZÖLD BORSÓFOZELÉK*TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E:1 620(KJ) 388(KCal) F: 19(g)Koi: 42(g)Sz: 60(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY* PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:2 820(KJ) 675(KCal) F: 28(g)Koi: 38(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 14(g)Só:2,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BARLEVES LM (09, 07, 01), KALÁCS mi sügülr* TM (03, 01), E:4 427(KJ) 1 059(KCal) F: 31(g)Koi: 84(g)Sz:124(g) Zsir: 41(g)Cuk: 12(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna					
Vacsora					

01=Glutén,02=Féköhéj,03=Tőjés,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Musli,11=Szárazmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Tejfeh.ment (KA 15-18 2x))

2024.10.14 - 2024.10.20.

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

<i>Hétfő</i> 2024.10.14	<i>Kedd</i> 2024.10.15.	<i>Szerda</i> 2024.10.16.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.17.	<i>Pének</i> 2024.10.18.
Reggeli				
Tízórai				
VIOLIFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01),	KENŐMAJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA,	SONKA MARG TK. KENY.TM (01), PAPRIKA,	MEGGYES PÁRNA 100g* (01, 03), TEJ NÖVÉNYI,	HALPÁSTÉTOM*LM (04), TK ZSEMLE (01),
E:1.714(KJ) 410(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	E:1.694(KJ) 405(KCal) F: 15(g)Koi: 67(g)Sz: 63(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1.723(KJ) 412(KCal) F: 21(g)Koi: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	E:1.634(KJ) 391(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1.404(KJ) 336(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd				
GULYÁSLEVES sertés (01, 03), MÁRKOS GUBA VANILLIAS SODÓ* TM (01), NARANCS*,	ÓSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND,tm (01, 08), BÁCSKAI RIZSESHÚS, KÁPOSZTA SALÁTA *,	LEBBENCSELEVES (01, 03, 09), ZÖLDBORSOFOZELÉK*TM (01), ZABPELYTHES VAGDALT (01, 03),	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA,	JÓKAI BABLEVES LM (09, 07, 01), KALÁCS mi sügih* TM (03, 01),
E:4.799(KJ) 1.148(KCal) F: 44(g)Koi: 49(g)Sz:164(g) Zsir: 27(g)Cuk: 37(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	E:3.701(KJ) 885(KCal) F: 40(g)Koi: 76(g)Sz:106(g) Zsir: 20(g)Cuk: 27(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)	E:2.291(KJ) 548(KCal) F: 28(g)Koi: 58(g)Sz: 83(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	E:3.572(KJ) 855(KCal) F: 39(g)Koi: 83(g)Sz:103(g) Zsir: 24(g)Cuk: 16(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 10(mg)	E:4.427(KJ) 1.039(KCal) F: 31(g)Koi: 84(g)Sz:124(g) Zsir: 41(g)Cuk: 12(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Raktétel,03=Tójas,04=Hatalak,05=Földimogyoró,06=Szjablab,07=Tej,08=Diótétel,09=Zeller,10=Musli,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestiek,

Élelmiszervezelő

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Tejfelh.mentes (RJSZ 3-6 2x))

2024.10.14 - 2024.10.20.

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

<i>Heftő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.10.14	2024.10.15.	2024.10.16.	2024.10.17.	2024.10.18.
Tízórai VIOLIFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01), E: 857(Kj) 205(KCal) F: 5(g)Koi: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E: 849(Kj) 203(KCal) F: 7(g)Koi: 34(g)Sz: 31(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK, KENY.TM (01), PAPRIKA, E: 908(Kj) 217(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVÉNYI, E:1 010(KJ) 242(KCal) F: 4(g)Koi: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM* LM (04), TK ZSEMLE (01), E: 711(Kj) 170(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES sertés (01, 03), MÁKOS GUBA VANILLIÁS SODÓ* TM (01), NARANCS*, E:3 387(Kj) 810(KCal) F: 29(g)Koi: 26(g)Sz:121(g) Zsir: 18(g)Cuk: 27(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEV.PIR.MAND.M (08, 01), BÁCSKAI RIZSESHŰS, KAPOSZTIA SALÁTA *, E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Koi: 39(g)Sz: 67(g) Zsir: 12(g)Cuk: 15(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 13(mg)	LEBBENCSELEVES (01, 03), ZÖLD BORSÓFOZELÉK*TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 16(g)Koi: 33(g)Sz: 50(g) Zsir: 4(g)Cuk: 4(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:1 972(Kj) 472(KCal) F: 21(g)Koi: 39(g)Sz: 65(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES LM (01, 07), KALÁCS ml sügür* TM (01, 03), E:3 814(Kj) 913(KCal) F: 25(g)Koi: 49(g)Sz:111(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Utsonna				
Vacsora				

01=Gulén,02=Rákétek,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Muslár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Punasteük.

Ételmezésvezető

Étlap (Laktóment(FAÉ 11-14 2x))
2024.10.14 - 2024.10.20.

<i>Hétfő</i> 2024.10.14	<i>Kedd</i> 2024.10.15.	<i>Szerda</i> 2024.10.16.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.17.	<i>Péntek</i> 2024.10.18.
Reggeli				
Tízórai				
KOCKASAJT LM *ZSEMLE (07, 01), E:2.592(KJ) 620(KCal) F: 22(%)Koi: 0(%)Sz: 64(%) Zsir: 32(%)Cuk: 0(%)Só:2.20(%) Tel.Zs: 20(%)Ca: 2(%)mg	KENÓMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1.616(KJ) 387(KCal) F: 14(%)Koi: 56(%)Sz: 62(%) Zsir: 9(%)Cuk: 0(%)Só:0.33(%) Tel.Zs: 3(%)Ca: 0(%)mg	SONKA MARG.TK. KENY.TM (01), PAPRIKA, E:1.487(KJ) 356(KCal) F: 18(%)Koi: 0(%)Sz: 42(%) Zsir: 14(%)Cuk: 0(%)Só:0.33(%) Tel.Zs: 4(%)Ca: 0(%)mg	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ LM* (07), E:1.952(KJ) 467(KCal) F: 94(%)Koi: 0(%)Sz: 57(%) Zsir: 97(%)Cuk: 6(%)Só:0.44(%) Tel.Zs: 0(%)Ca: 360(%)mg	HALPÁSTÉTOM*LM (04), TK ZSEMLE (01), E:1.401(KJ) 335(KCal) F: 12(%)Koi: 0(%)Sz: 62(%) Zsir: 6(%)Cuk: 0(%)Só:0.22(%) Tel.Zs: 2(%)Ca: 0(%)mg
Ebéd	ÓSZIBARACK KRÉMLEV. PIR.MAND,im (01, 08), BÁCSKAI RIZSESHÜS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3.220(KJ) 770(KCal) F: 34(%)Koi: 64(%)Sz: 89(%) Zsir: 18(%)Cuk: 26(%)Só:2.06(%) Tel.Zs: 7(%)Ca: 24(%)mg	LEBBENCSELEVES (09, 01, 03), ZÖLDBORSSÓFOZELÉK*TM (01), ZARPELYHES VAGDALT (01, 03), E:2.020(KJ) 483(KCal) F: 25(%)Koi: 50(%)Sz: 74(%) Zsir: 6(%)Cuk: 6(%)Só:2.35(%) Tel.Zs: 1(%)Ca: 0(%)mg	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDELYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:3.276(KJ) 784(KCal) F: 34(%)Koi: 71(%)Sz: 94(%) Zsir: 22(%)Cuk: 16(%)Só:2.87(%) Tel.Zs: 10(%)Ca: 1(%)mg	JÓKAI BABLEVES LM (01, 09, 07), KALÁCS mi sügür* TM (01, 03), E:4.271(KJ) 1.022(KCal) F: 29(%)Koi: 69(%)Sz:123(%) Zsir: 38(%)Cuk: 12(%)Só:3.13(%) Tel.Zs: 1(%)Ca: 0(%)mg
Utsonna				
Vacsora				

01=Gliuten, 02=Ráktételek, 03=Tofás, 04=Halak, 05=Földimogyoró, 06=Szójabab, 07=Tej, 08=Diófélék, 09=Zeller, 10=Mustár, 11=Szezám, 12=Kén-dioxid, 13=Csilagfű, 14=Phenol, 15=

Szolnoki Tankerületi Központ JA42
5000 Szolnok
Béla király utca 4.

Étlap (Reflux Tejfehment BE(11-14)2x)

2024.10.14 - 2024.10.20.

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

<i>Heffő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
Reggeli 2024.10.14	2024.10.15.	2024.10.16.	2024.10.17.	2024.10.18.
Tízórai VIOLIFE SAJT TM, TK ZSEMLE (01), E:1.658(KJ) 397(KCal) F: 10(g)Koi: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0.38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	KENŐMÁJAS TK ZSEMLE (01), UBORKA, E:1.616(KJ) 387(KCal) F: 14(g)Koi: 56(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	SONKA MARG TK. KENY.TM (01), PAPRIKA, E:1.487(KJ) 356(KCal) F: 18(g)Koi: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0.33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	MEGGYES PÁRNA 100gr (01, 03), TEJ NÖVENYI, E:1.634(KJ) 391(KCal) F: 6(g)Koi: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:0.60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	HALPÁSTÉTOM*LM (04), TK ZSEMLE (01), E:1.401(KJ) 335(KCal) F: 12(g)Koi: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0.22(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Ebéd GULYÁSLEVES SERTÉS (05, 01), MAKOS GUBA VANILLIAS SODÓ* TM (01), NARANCS*, E:4.333(KJ) 1.037(KCal) F: 39(g)Koi: 37(g)Sz:154(g) Zsir: 22(g)Cuk: 31(g)Só:1.64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	ŐSZIBARACK KRÉMLEVEY,PIR.MAND,tm (01, 08), BÁCSKAI RIZSESHÚS, KÁPOSZTA SALÁTA *, E:3.220(KJ) 770(KCal) F: 34(g)Koi: 64(g)Sz: 89(g) Zsir: 18(g)Cuk: 26(g)Só:2.10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 24(mg)	LEBBENCSELEVES (09, 01, 03), ZÖLD BORSÓFOZELÉK*TM (01), ZABPELYHES VAGDALT (01, 03), E:2.020(KJ) 483(KCal) F: 25(g)Koi: 50(g)Sz: 74(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:2.35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	PARADICSOMLEVES TÉSZTA (01, 03), ERDÉLYI TOKÁNY*, PULISZKA KÖRET (07), CSEMEGE UBORKA, E:3.276(KJ) 784(KCal) F: 34(g)Koi: 71(g)Sz: 94(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2.87(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 1(mg)	JÓKAI BABLEVES LM (01, 09, 07), KALÁCS mi sügür* TM (01, 03), E:4.271(KJ) 1.022(KCal) F: 29(g)Koi: 69(g)Sz:123(g) Zsir: 38(g)Cuk: 12(g)Só:3.13(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Uzsonna				
Vacsora				

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

Ételmezésvezető