

Kuruc konyha
6400 Kiskunhalas
Kuruc V.tere 17

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

2025.05.26 - 2025.06.01.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyright (c) 1998 -2022

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2025.05.26	2025.05.27.	2025.05.28.	2025.05.29.	2025.05.30.
Tízórai	túrós virág (01,03,07,06,) alma gyümölcs tea E:1 174(Kj) 281(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 25(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,) margarin-joghurtos (07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 490(Kj) 596(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 269(mg)	virslis roppanós tejeskifli (01,07,) ketchup vanília tej (07,) gyümölcs tea E:2 662(Kj) 637(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 40(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 34(g)Ca: 270(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) margarin-multivitaminos (07,) burgonyás kifli 50 g (01,07,) uborka gyümölcs tea E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 3(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) tejeskifli (01,07,) kápia paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:2 358(Kj) 564(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 36(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 31(g)Ca: 257(mg)
Ebéd	karamell leves (09,01,03,07,10,) csikóstokány (07,01,03,09,10,12,) bulgur (01,03,07,09,10,) E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 20(g)Kol: 46(g)Sz: 53(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 28(mg)	zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) sült virsli körte rozskenyér TK - főzelékhez (01,) E:3 184(Kj) 762(KCal) F: 28(g)Kol: 5(g)Sz: 47(g) Zsir: 58(g)Cuk: 10(g)Só:3,37(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 108(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) uborka salátája E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 21(g)Kol: 60(g)Sz: 54(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	paradisom leves (01,09,03,07,10,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,) E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 15(g)Kol: 48(g)Sz: 38(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 58(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) kókuszos-pudingos pite (01,03,07,) E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 16(g)Kol: 57(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 47(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 125(mg)
Uzsonna	vizes zsemle (01,) sajtkrém-natúr (07,) marha párizsi kaliforniai paprika E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 171(mg)	teljes kiőrlésű sonkáspárna (01,) E:6 291(Kj) 1 505(KCal) F: 50(g)Kol: 0(g)Sz:245(g) Zsir: 40(g)Cuk: 6(g)Só:7,50(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 0(mg)	omlós-kocka-áfonyás TK (01,07,03,) E: 976(Kj) 233(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	sajtos rúd 100g tejszelet E:14 453(Kj) 3 458(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:447(g) Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	édes omlós pogácsa banán E:14 453(Kj) 3 458(KCal) F: 70(g)Kol: 0(g)Sz:447(g) Zsir:150(g)Cuk: 71(g)Só:6,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)

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

Élmezésvezet