

Kuruc konyha
6400 Kiskunhalas
Kuruc V.tere 17

Étlap (Ovoda (t,e,u) 3-6)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyright (c) 1998 -2022

2025.10.13 - 2025.10.19.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2025.10.13	2025.10.14.	2025.10.15.	2025.10.16.	2025.10.17.
Tízórai				
kakaós csiga (01.) körte tejeskávé (07,01.)	füstölttízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) jégcsapretek epres tej (07.) gyümölcs tea	főtt tojás (03.) margarin-joghurtos (07.) vízes zsemle (01.) tv.paprika kakaó (07.) gyümölcs tea	tejfölös túró (07.) kápia paprika korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) tejeskávé (07,01.) gyümölcs tea	mátraai diákcsemege margarin-joghurtos (07.) kornland zsemle TK (01,06.) jégcsapretek gyümölcs tea
E:2 488(Kj) 595(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 19(g)Cuk: 52(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 271(mg)	E:2 673(Kj) 640(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 19(g)Cuk: 35(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 247(mg)	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: 272(mg)	E:2 246(Kj) 537(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 65(g) Zsir: 11(g)Cuk: 35(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 280(mg)	E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 7(mg)
Ebéd				
pulykaraguleves (09,01,03.) ananászos gyümölcsrizs (07.,)	tojásleves (03,01,09,12,07,10.) dél olasz rakott tészta (07,01,03.)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) natúr csirkemell (01.) zöldséges bulgúr ősziarack befőtt	zöldség leves (09,01,03.) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03.) csemege uborka	bojtárleves (09,12,01,03,07,10.) joghurtos szilváspite (07,01,03.)
E:1 974(Kj) 472(KCal) F: 14(g)Kol: 10(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 30(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 225(mg)	E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 30(g)Kol:250(g)Sz: 56(g) Zsir: 30(g)Cuk: 6(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 166(mg)	E:1 680(Kj) 402(KCal) F: 31(g)Kol:182(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 6(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 18(mg)	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol:140(g)Sz: 31(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:3,48(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	E:2 778(Kj) 665(KCal) F: 17(g)Kol:132(g)Sz:110(g) Zsir: 28(g)Cuk: 58(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg)
Uzsonna				
kenőmajas (10,09,06,07.) tejeskifli (01,07.) tv.paprika	túrós táska (01,07.) alma	ízes sonka rozskenyér TK (01.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika	almás rácsos (01.)	tejeskifli (01,07.) gyümölcs joghurt (07.)
E:1 007(Kj) 241(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 27(g)Ca: 17(mg)	E:1 484(Kj) 355(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 29(mg)	E: 306(Kj) 73(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 13(mg)	E:1 441(Kj) 345(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	E:3 970(Kj) 950(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:128(g) Zsir: 31(g)Cuk: 96(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 44(g)Ca: 167(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető