Jakkel és Társa Kft
3564 Hernádnémeti
Rákóczi 140

Étlap (Iskola 7-14)

2022.11.21 - 2022.11.27.

	Hétfõ 2022.11.21	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Tízórai	**Tej 1,5%** (07,) **Meggyes-mascarpónés falat** (01,03,07,) E:1 523(Kj) 364(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:0,39(g)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Vajkrém magyaros** (07,) E:1 067(Kj) 255(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,78(g)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Felvágott olasz** (06,) **Margarin** E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 12(g)Kol: 34(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 15(g)Só:0,97(g)	**Tej 1,5%** (07,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Mogyórókrém** (07,05,06,) E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:0,28(g)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Margarin** **Csirkemell sonka** E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 15(g)Só:1,03(g)
Ebéd	**Tojásleves** (01,09,03,) **Barackos pulykacomb filé** (07,) **Párolt rizs** E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 28(g)Kol:214(g)Sz: 73(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:1,41(g)	**Csontleves** (09,01,03,) **Szárazbab fozelék** (07,09,01,) **Sült virsli** (06,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) E:3 167(Kj) 758(KCal) F: 34(g)Kol: 36(g)Sz: 84(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:2,70(g)	**Tejfölös burgonyaleves** (07,01,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Tarhonyáshús** (01,03,) **Káposztasaláta** E:3 638(Kj) 870(KCal) F: 35(g)Kol: 44(g)Sz:109(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:2,18(g)	**Grízgaluska leves** (09,01,03,) **Rakott karfiol besamel mártással** (07,08,01,) **Csemegeuborka** E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 25(g)Kol: 33(g)Sz: 62(g) Zsir: 34(g)Cuk: 1(g)Só:2,03(g)	**Tejfölös zöldbableves** (07,01,) **Kenyér** (01,06,) **Rántott sertésszelet** (01,03,) **Burgonya köret** **Vegyesvágott savanyúság** E:3 277(Kj) 784(KCal) F: 34(g)Kol: 50(g)Sz:113(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:4,11(g)
Uzsonna	**Zsemle** (01,06,) **Margarin** **Felvágott párizsi** (06,) **Zöldpaprika** E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g)	**Sonkás kocka sajt** (07,) **Kifli** (01,) E: 790(Kj) 189(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 3(g)Só:1,32(g)	**Mini vajas crossant** (01,07,) **Mandarin** E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,26(g)	**Zsemle** (01,06,) **Sajt szelet** (07,) **Margarin** **Uborka** E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)	**Túró Rudi** (07,) **Alma** E: 577(Kj) 138(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g)

2022.11.25.

01=Gluten,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezetõ

Jakkel és Társa Kft
3564 Hernádnémeti
Rákóczi 140

Étlap (Iskola 7-14)

2022.11.28 - 2022.12.04.

	Hétfõ 2022.11.28	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Tízórai	**Tej 1,5%** (07,) **Briós** (01,03,07,06,) E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 14(g)Só:0,31(g)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Margarin** **Tojáskrém** (03,10,) E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol:270(g)Sz: 35(g) Zsir: 11(g)Cuk: 15(g)Só:0,65(g)	**Tea** **Sajtkrém** (07,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,59(g)	**Tej 1,5%** (07,) **Kakaós kalács** (01,03,07,06,) **Margarin** E:1 177(Kj) 282(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,42(g)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Margarin** **Sajtos tavaszi felvágott** (06,07,) E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:1,06(g)
Ebéd	**Tejszínes karfiolleves** (09,01,03,07,) **Brassói aprópecsenye** (09,) **Hasábburgonya sütoben sült** **Cékla saláta** E:3 848(Kj) 921(KCal) F: 26(g)Kol: 60(g)Sz: 64(g) Zsir: 60(g)Cuk: 2(g)Só:2,11(g)	**Lencseleves** (07,01,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Olaszos pulyka** **Kukoricás rizs** E:4 403(Kj) 1 053(KCal) F: 49(g)Kol: 38(g)Sz:133(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:2,21(g)	**Lebbencsleves** (01,03,09,) **Tökfozelék** (07,01,09,) **Baromfi vagdalt** (06,01,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 28(g)Cuk: 3(g)Só:1,71(g)	**Hagymakrémleves** (01,07,) **Kenyér kocka** (01,06,) **Hentes szelet** (09,) **Burgonya köret** E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 29(g)Kol: 65(g)Sz: 68(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:2,46(g)	**Zöldségleves galuskával** (09,01,03,) **Ketchupos-csirkés penne tészta** (01,03,07,) E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 40(g)Kol: 34(g)Sz: 83(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:2,76(g)
Uzsonna	**Kifli szezámmagos** (01,11,07,) **Margarin** **Uborka** E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	**Barackos joghurt** (07,) **Keksz** (01,03,07,08,) E:1 055(Kj) 252(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz:196(g) Zsir: 19(g)Cuk: 22(g)Só:1,12(g)	**Burgonyás pogácsa** (03,01,) E: 906(Kj) 217(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g)	**Körözött** (07,) **Zsemle** (01,06,) **Uborka** E: 895(Kj) 214(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g)	**Alma** **Pizzás snack** (01,03,07,) E:1 225(Kj) 293(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,05(g)

2022.12.02.

01=Gluten,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

Élelmezésvezetõ