Jakkel és Társa Kft
3564 Hernádnémeti
Rákóczi 140

Étlap (Iskola 7-14)

2026.03.23 - 2026.03.29.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !

LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfõ 2026.03.23	*Kedd* 2026.03.24.	*Szerda* 2026.03.25.	*Csütörtök* 2026.03.26.	*Péntek* 2026.03.27.
Tízórai	**Tej 1,5%** (07,) **Teljes kiörlésu zsemle** (01,) **Margarin** **Gépsonka** E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 18(g)Kol: 14(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:2,16(g)	**Tej 1,5%** (07,) **Kenyér** (01,06,) **Vajkrém magyaros** (07,) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,98(g)	**Tej 1,5%** (07,) **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Felvágott zala** (06,) E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,37(g)	**Tej 1,5%** (07,) **Kenyér** (01,06,) **Tojáskrém** (03,10,) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 15(g)Kol:270(g)Sz: 42(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,73(g)	**Tea** **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Felvágott párizsi** (06,) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:1,65(g)
Ebéd	**Tejfölös zöldbableves** (07,01,09,) **Kenyér** (01,06,) **Tarhonyáshús** (01,03,09,) **Cékla saláta** E:3 447(Kj) 825(KCal) F: 34(g)Kol: 49(g)Sz:102(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	**Csontleves** (09,01,03,) **Sólet** (01,09,) **Kenyér** (01,06,) E:3 197(Kj) 765(KCal) F: 36(g)Kol: 43(g)Sz: 99(g) Zsir: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,14(g)	**Gulyásleves** (09,01,03,) **Kenyér** (01,06,) **Tejbedara** (07,01,) E:3 584(Kj) 857(KCal) F: 32(g)Kol: 37(g)Sz:128(g) Zsir: 23(g)Cuk: 40(g)Só:2,54(g)	**Fokhagyma krémleves** (01,07,) **Leves gyöngy** (01,07,03,) **Rántott hal 10dkg** (01,03,04,) **Burgonya köret** **Tartármártás** (03,10,07,) E:2 399(Kj) 574(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 36(g)Cuk: 2(g)Só:3,25(g)	**Tejfölös zöldségleves** (09,01,03,07,) **Kelkáposztás virslis csirke** (01,09,06,) **Párolt rizs** E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 29(g)Kol: 39(g)Sz: 76(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g)
Uzsonna	**Mini almás falat** (01,03,) E:1 050(Kj) 251(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,54(g)	**Teljes kiörlésu kifli** (01,06,) **Natúr kockasajt** E: 528(Kj) 126(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)	**Croassant** (01,03,07,) E: 748(Kj) 179(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,19(g)	**Kifli** (01,07,) **Margarin** **Retek** E: 804(Kj) 192(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g)	**Puding** (07,) **Banán** E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,16(g)

2026.03.27.

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