Jakkel és Társa Kft
3564 Hernádnémeti
Rákóczi 140

Étlap (Iskola 7-14)

2026.11.30 - 2026.12.06.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

	Hétfõ 2026.11.30	*Kedd* 2026.12.01.	*Szerda* 2026.12.02.	*Csütörtök* 2026.12.03.	*Péntek* 2026.12.04.
Tízórai	**Tea** **Teljes kiörlésu zsemle** (01,) **Margarin** **Felvágott párizsi** (06,) E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5%** (07,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Körözött** (07,) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 275(mg)	**Tea** **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Gépsonka** E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	**Tej 1,5%** (07,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Kenomájas** (06,) E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 13(g)Cuk: 13(g)Só:0,85(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg)	**Tea** **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Felvágott olasz** (06,) E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 9(g)Kol: 34(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)
Ebéd	**Kolozsvári gombócleves** (01,03,09,) **Sajtos tejszínes pulyka** (09,07,) **Bulgur** (01,) E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 32(g)Kol: 34(g)Sz: 78(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 65(mg)	**Paradicsomleves** (01,03,) **Sárgaborsó fozelék** (09,01,) **Sertéspörkölt** (01,09,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) E:3 600(Kj) 861(KCal) F: 37(g)Kol: 39(g)Sz: 99(g) Zsir: 32(g)Cuk: 20(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	**Tarhonyaleves** (01,03,09,) **Mediterrán csirkeragu** (09,) **Párolt rizs** **Vegyesvágott savanyúság** (10,12,) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 30(g)Kol: 34(g)Sz: 84(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Húsleves** (09,01,03,) **Fott hús, gyümölcsmártás, fott burgonya** (07,01,) E:3 980(Kj) 952(KCal) F: 36(g)Kol: 99(g)Sz: 86(g) Zsir: 49(g)Cuk: 13(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	**Brokkoli krémleves** (09,07,01,) **Leves gyöngy** (01,07,03,) **Húsos tészta** (01,03,09,07,) E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 31(g)Kol: 44(g)Sz: 75(g) Zsir: 34(g)Cuk: 3(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 100(mg)
Uzsonna	**Tej 1,5%** (07,) **Tatár szilvalekváros párna** (01,) E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 20(g)Cuk: 18(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)	**Kifli** (01,07,) **Natur joghurt** (07,) E: 913(Kj) 219(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)	**Tej 1,5%** (07,) **Zöldfüszeres-Sajtkrémes tekercs** (01,07,03,) **Narancs** E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 228(mg)	**Zsemle** (01,06,) **Vajkrém** (07,) **Retek** E: 866(Kj) 207(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	**Tej 1,5%** (07,) **Tatár hot-dog** (01,07,06,03,) **Banán** E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 233(mg)

2026.12.04.

01=Gluténtartalmú gabonák,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