

**SZENT JÓZSEF TECHNIKUM**

**Jászberény, Rákóczi út 13-15.**

**2025.03.17. – 2025.03.21.-ig**

<b>12.hét</b>	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>										
<b>Reggeli</b>	Tej, 1,5%-os (7) Gabonapehely (1)	Tea Kapros túrókrém (7) Magvas, teljes kiőrlésű kenyér (1,11)	KAKAÓ (7) Kalács (1,3,7)	Tea Lönchús Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek	Tea Tojásrántotta (3) Graham kenyér (1) Paradicsom										
	energia: 335 Kcal szénhidrát: 15 g 56 g	fehérje: 15 g cukor: 31 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 0,8 g	energia: 558 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 21 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 25 g / 8 g só: 1,2 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 21 g cukor: 31 g	zsír / telített zs.: 15 g / 6,5 g só: 1,4 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 13 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,1 g só: 2,1 g	energia: 581 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 27 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 2,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:		Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt		Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz						
<b>Tízórai</b>	Kenőmájás Graham kenyér (1) Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt (7)	Paprikás szalámi Zsemle (1) Paradicsom	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Natúr joghurt (7)										
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 13 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 2,1 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g	fehérje: 3 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 10 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,9 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 5 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,9 g só: 0,6 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 7 g	fehérje: 5 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt		Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén		Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója						
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves (1) Csikóstokány (1,7) Tésztaköret (1) Alma	Tarhonyaleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes burgonya Tartármártás (3,7,10)	Tejfőlös karfiolleves (1,7,9) Budapest sertésszelet (1) Párolt rizs Alma	Grízgaluska leves (1,3,9) Szárzabab-főzelék (1,7) Füstölt főtt tarja	Gulyásleves (1,3,9) Rizsfelfújt (1,3,7) Gyümölcs										
	energia: 854 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 43 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g só: 1,1 g	energia: 860 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,5 g	energia: 900 Kcal szénhidrát: 99 g	fehérje: 43 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 36 g / 8,8 g só: 1 g	energia: 785 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 38 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8,7 g só: 4,3 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 39 g cukor: 32 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tojás; zeller; csillagfürt		Allergének: glutén; tojás; hal; mustár; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; csillagfürt; szója		Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tojás		Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója		Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója						
<b>Uzsonna</b>	Vaníliás leveles(1,3,7)	Almás zabpehelykeksz (1)	Tejszelet (1,3,7)	Gyümölcs	Almalé										
	energia: 411 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 4 g cukor: 35 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g só: 0,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 3 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 0,1 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 12 g	fehérje: 3 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 28 Kcal szénhidrát: 6 g	fehérje: 0 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 0 g cukor: 28 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt; kén-dioxid, szulfit; szója		Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; tojás		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:						
<b>Vacsora</b>	Rakott burgonya kolbásszal tojással (3,7) Savanyúság	Húsos tészta (1) Kompót	GYROS /sült burgonyával öntettel/ (7)	Kakaós csiga (1,3,7) Tea	Croissant, sajtos (1,7)										
	energia: 659 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 24 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 31 g / 11 g só: 2,6 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 0,4 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 42 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4,5 g só: 3 g	energia: 1049 Kcal szénhidrát: 167 g	fehérje: 26 g cukor: 52 g	zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g só: 0,4 g	energia: 422 Kcal szénhidrát: 20 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 30 g / 16 g só: 2,2 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója		Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfürt; tejtermék, laktóz; zeller		Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; mustár; szeszám; szója; tojás; zeller		Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; szója Feltételezhető:		Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:						

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kén-dioxid, szulfit 13.csillagfürt 14.puhatestűek

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk...