

# ÉTLAP

## Szent József Technikum

Jászberény, Rákóczi út 13-15.

**2024.04.15. – 2024.04.19.-ig**

16.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej, 1,5%-os Vaníliás csiga	Tea Körözött Magvas, teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika piros	Tea Gépsonka Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Paradicsom	Karamell Fonott kalács Margarin	Tea LÁNGOS
	energia: 536 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 13 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,9 g só: 1 g	energia: 501 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 6 g só: 1,2 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 20 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,2 g só: 1,6 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 26 g / 12 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szeszám	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Tízórai</b>	Kenőmájas Félbarna kenyér Paradicsom	Narancs	Sajt 2cikk Korpás zsemle, teljes kiőrlésű	Családi csemege Félbarna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,3 g só: 2,3 g	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 1,3 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g só: 1,8 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: narancs Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; csillagfűrt Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Sertésrizottó Káposztasaláta	Csontleves Zöldbabfőzelék Tepsiis vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyakrémleves Csirkepörkölt Galuska Fejyes saláta/ ecetes	Pírtott tészta leves Rácos halfilé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Grízes tészta Alma
	energia: 1004 Kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 45 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g só: 1,5 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,6 g só: 1,5 g	energia: 1095 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 69 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 41 g / 7,5 g só: 1,9 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 8 g só: 1,9 g	energia: 913 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 28 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója; tojás
<b>Uzsonna</b>	Alma	Gyümölcsös müzliszelet	Alma	Túró Rudi	Ivólé 0,2dl
	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 77 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,1 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 4 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 0 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka	Sonkás-zöldséges pizza Tea	Sóska Főtt tojás	Édes-savanyú csirkemell Párolt rizs	Csokis croissant
	energia: 611 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 3,1 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 41 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,8 g só: 2,2 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g só: 0,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g só: 0,5 g
	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfit; szója

**Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.**