

2019. október 07.-11.

JÁSZBERÉNY ALSÓ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej Teljes kiőrlésű kifli Fejes saláta	Citromos tea Trappista sajt Margarin Tejes panini Kígyóuborka	Tej Gabonapehely	Epres tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Mézes tea Párizsi Margarin Zsemle Pritamin paprika
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej
	energia 296 kcal szénhidr.48,1 g fehérje 12 g cukor 8,9 g zsír 5,4 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 287 kcal szénhidr.38 g fehérje 7,3 g cukor 16,5 g zsír 6,6 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia 215 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 8,3 g cukor 8,6 g zsír 3,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 323 kcal szénhidr.50,4 g fehérje 9,3 g cukor 20,8 g zsír 8,8 g só 1,2 g telített zsír 0 g	energia 315 kcal szénhidr.50,7 g fehérje 8,1 g cukor 14,8 g zsír 8 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g
Ebéd	Kertészleves Vadas csirketokány Tészta köret	Köménymag leves zsemlekokkával Rántott csirkemell Párolt rizs Csemege uborka	Csontleves Fasírt Burgonyafőzelék	Zellerleves Tejszínes pulykaragu Bulgur	Csorba leves Túrós derelye
	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 710 kcal szénhidr.81,5 g fehérje 30,5 g cukor 3 g zsír 27,5 g só 3,1 g telített zsír 1,3 g	energia 910 kcal szénhidr.94,1 g fehérje 31,4 g cukor 0,6 g zsír 42,8 g só 4,7 g telített zsír 0,6 g	energia 634 kcal szénhidr.75,6 g fehérje 25,4 g cukor 0,3 g zsír 22,7 g só 2,6 g telített zsír 4,8 g	energia 730 kcal szénhidr.109 g fehérje 32,8 g cukor 0 g zsír 18,5 g só 1,2 g telített zsír 1,1 g	energia 797 kcal szénhidr.122,7 g fehérje 31,3 g cukor 14,7 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsír 5,2 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kornspitz stangli Zöldpaprika	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Szezámagos pogácsa Alma	Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóuborka	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szezám, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 257 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 6,9 g cukor 0,2 g zsír 9,6 g só 0,7 g telített zsír 0 g	energia 200 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 10,3 g cukor 0 g zsír 3,8 g só 1,8 g telített zsír 0 g	energia 403 kcal szénhidr.46,7 g fehérje 7,7 g cukor 0 g zsír 19,3 g só 1,1 g telített zsír 0 g	energia 251 kcal szénhidr.31,9 g fehérje 9,2 g cukor 0 g zsír 8,8 g só 1,4 g telített zsír 3,8 g	energia 232 kcal szénhidr.28,5 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 8,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 14.-18.

JÁSZBERÉNY ALSÓ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea Sonkakrém Rozsos kenyér Kígyóborka	Tejeskávé Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika	Tej Vajas, méz Félbarna kenyér	Zöld tea Főtt tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tojások
	energia 317 kcal szénhidr.54,2 g fehérje 11,6 g cukor 15,5 g zsír 5,4 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 278 kcal szénhidr.41,5 g fehérje 7,8 g cukor 8,9 g zsír 8,3 g só 1,1 g telített zsír 0,1 g	energia 342 kcal szénhidr.50,1 g fehérje 14,8 g cukor 8,9 g zsír 8,3 g só 0,9 g telített zsír 0 g	energia 349 kcal szénhidr.50,3 g fehérje 11,2 g cukor 8,1 g zsír 10,5 g só 1,2 g telített zsír 0 g	energia 275 kcal szénhidr.39,8 g fehérje 10,9 g cukor 8,9 g zsír 7,3 g só 0,8 g telített zsír 0 g
Ebéd	Árpagyöngy leves Édes savanyú csirke Párolt rizs	Lebbencsleves Sertés aprópecsenye Tököfzelék	Zöldborsóleves Halpaprikás Főtt burgonya	Húsleves Párolt sertésszelet Meggy mártás	Babgulyás Mákos metélt Alma
	<i>Allergének:</i> glutén, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 518 kcal szénhidr.55,8 g fehérje 18,8 g cukor 2 g zsír 23 g só 2,2 g telített zsír 1 g	energia 546 kcal szénhidr.52,4 g fehérje 26,1 g cukor 0 g zsír 24,5 g só 2,3 g telített zsír 7 g	energia 536 kcal szénhidr.61,4 g fehérje 26,5 g cukor 0,3 g zsír 17,3 g só 3,8 g telített zsír 0,5 g	energia 477 kcal szénhidr.46,7 g fehérje 22,5 g cukor 14,2 g zsír 20,6 g só 1,8 g telített zsír 2,5 g	energia 818 kcal szénhidr.114,7 g fehérje 36,9 g cukor 17,8 g zsír 21,4 g só 1,7 g telített zsír 5,9 g
Uzsonna	Kolbászkrem Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kornspitz stangli	Mazsolás piskóta, házi	Csirke mell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Ivóyoghurt Tejes panini
	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 278 kcal szénhidr.32,3 g fehérje 8,6 g cukor 0 g zsír 11,9 g só 1,2 g telített zsír 0,2 g	energia 258 kcal szénhidr.34,3 g fehérje 10,2 g cukor 0,2 g zsír 8,4 g só 1 g telített zsír 0 g	energia 415 kcal szénhidr.74,6 g fehérje 7,9 g cukor 31,3 g zsír 8,4 g só 0,4 g telített zsír 0 g	energia 191 kcal szénhidr.29,3 g fehérje 5,7 g cukor 0 g zsír 3,1 g só 1,1 g telített zsír 0 g	energia 324 kcal szénhidr.43,5 g fehérje 9,8 g cukor 0,2 g zsír 7,6 g só 0,8 g telített zsír 0 g

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 21.-25.

<u>JÁSZBERÉNY</u> <u>ALSÓ TAGOZAT</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csokis tej Fonott kalács	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek		Tej Lekvár Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej		<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 414 kcal szénhidr.63,2 g fehérje 15,1 g cukor 14,5 g zsír 10,2 g só 0,5 g telített zsír 0 g	energia 328 kcal szénhidr.51 g fehérje 14,9 g cukor 16,3 g zsír 6,5 g só 1,7 g telített zsír 0 g		energia 294 kcal szénhidr.48 g fehérje 11,7 g cukor 9 g zsír 5,5 g só 1,1 g telített zsír 0 g	energia 212 kcal szénhidr.39 g fehérje 6,1 g cukor 9,9 g zsír 3 g só 1,1 g telített zsír 0 g
Ebéd	Meggyleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Daragaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék		Brokkoli krémleves Serpényős burgonya virslis Cékalsaláta	Palócleves Darás metélt Barackvelő almával
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások		<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 610 kcal szénhidr.81,4 g fehérje 26 g cukor 6,3 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsír 6,1 g	energia 558 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 29,8 g cukor 1,3 g zsír 26,5 g só 3 g telített zsír 1,9 g		energia 676 kcal szénhidr.89 g fehérje 22,4 g cukor 4,9 g zsír 21,9 g só 4,8 g telített zsír 0,4 g	energia 760 kcal szénhidr.140,4 g fehérje 26,2 g cukor 48 g zsír 8,7 g só 1,3 g telített zsír 4,5 g
Uzsonna	Száraz szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Mákos lepény, házi		Puding Kifli	Csirke májkrém Teljes kiőrlésű zsemle Fejes saláta
	<i>Allergének:</i> glutén	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások		<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások
	energia 245 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 7,7 g cukor 0 g zsír 9,6 g só 0,8 g telített zsír 0,3 g	energia 505 kcal szénhidr.47,6 g fehérje 12,9 g cukor 11,9 g zsír 27,6 g só 0,6 g telített zsír 0,2 g		energia 298 kcal szénhidr.40,6 g fehérje 8 g cukor 0,2 g zsír 6,7 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 224 kcal szénhidr.31,3 g fehérje 11,5 g cukor 0 g zsír 5,4 g só 1,2 g telített zsír 0,4 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 28.-november 01.

JÁSZBERÉNY ALSÓ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Főtt tojás	Kakaó Foszlós kalács	Tej Húskrém, csirkehúsból Teljes kiőrlésű kornspitz stangli Kígyóborka	Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű mini bagett szezámmagos	
	<i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej	
	energia 316 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 12,8 g cukor 9,9 g zsír 10,7 g só 1,2 g telített zsír 0 g	energia 357 kcal szénhidr.56,9 g fehérje 11,7 g cukor 14,5 g zsír 8,3 g só 0,5 g telített zsír 0 g	energia 324 kcal szénhidr.45 g fehérje 15,4 g cukor 0,3 g zsír 8,4 g só 1,6 g telített zsír 0,2 g	energia 381 kcal szénhidr.41,6 g fehérje 14 g cukor 8,9 g zsír 16,6 g só 0,9 g telített zsír 0 g	
Ebéd	Hamis gulyásleves Tejszínes kukoricás pulykatokány Párolt rizs	Zöldségleves Fűszeres csirkemell Zöldbabfőzelék	Sajt krémleves levesgyönggyel Rántott hal szezámmagos Bulgur Uborkasaláta	Félbarna kenyér Reszelt tésztaleves Sertéssült Paradicsomos káposzta	
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szezámmag, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller	
	energia 605 kcal szénhidr.60,7 g fehérje 21,4 g cukor 0 g zsír 28,9 g só 2,4 g telített zsír 3,7 g	energia 354 kcal szénhidr.33,3 g fehérje 30,7 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 1,9 g telített zsír 0,3 g	energia 563 kcal szénhidr.78,1 g fehérje 33,1 g cukor 2,9 g zsír 14,2 g só 1,6 g telített zsír 0,4 g	energia 662 kcal szénhidr.74,4 g fehérje 26,5 g cukor 8,9 g zsír 26,7 g só 4,3 g telített zsír 2 g	
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Müzliszelet Alma	Ivóyoghurt Háztartási keksz	
	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojások	
	energia 149 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,6 g cukor 0 g zsír 2,9 g só 0,9 g telített zsír 0 g	energia 234 kcal szénhidr.30,2 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 8 g só 1,1 g telített zsír 0,2 g	energia 117 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 1,5 g cukor 0 g zsír 3,4 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 335 kcal szénhidr.53,7 g fehérje 9,7 g cukor 7,4 g zsír 8,5 g só 0,4 g telített zsír 0 g	

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 07.-11.

JÁSZBERÉNY FELSŐ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea Trappista sajt Margarin Tejes panini Kígyóuborka	Tej Gabonapohely	Epres tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Mézes tea Párizsi Margarin Zsemle Pritamin paprika
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej
	energia 296 kcal szénhidr.48,1 g fehérje 12 g cukor 8,9 g zsír 5,4 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 287 kcal szénhidr.38 g fehérje 7,3 g cukor 16,5 g zsír 6,6 g só 0,8 g telített zsír 0 g	energia 215 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 8,3 g cukor 8,6 g zsír 3,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g	energia 323 kcal szénhidr.50,4 g fehérje 9,3 g cukor 20,8 g zsír 8,8 g só 1,2 g telített zsír 0 g	energia 315 kcal szénhidr.50,7 g fehérje 8,1 g cukor 14,8 g zsír 8 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g
Ebéd	Kertészleves Vadas csirketokány Tészta köret	Köménymag leves zsemlekockával Rántott csirkemell Párolt rizs Csemege uborka	Csontleves Fasírt Burgonyafőzelék	Zellerleves Tejszínes pulykaragu Bulgur	Csorba leves Túrós derelye
	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 710 kcal szénhidr.81,5 g fehérje 30,5 g cukor 3 g zsír 27,5 g só 3,1 g telített zsír 1,3 g	energia 910 kcal szénhidr.94,1 g fehérje 31,4 g cukor 0,6 g zsír 42,8 g só 4,7 g telített zsír 0,6 g	energia 634 kcal szénhidr.75,6 g fehérje 25,4 g cukor 0,3 g zsír 22,7 g só 2,6 g telített zsír 4,8 g	energia 730 kcal szénhidr.109 g fehérje 32,8 g cukor 0 g zsír 18,5 g só 1,2 g telített zsír 1,1 g	energia 797 kcal szénhidr.122,7 g fehérje 31,3 g cukor 14,7 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsír 5,2 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kornspitz stangli Zöldpaprika	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Szezámgyöngy pogácsa Alma	Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szezámgyöngy, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 257 kcal szénhidr.35,8 g fehérje 6,9 g cukor 0,2 g zsír 9,6 g só 0,7 g telített zsír 0 g	energia 200 kcal szénhidr.30,5 g fehérje 10,3 g cukor 0 g zsír 3,8 g só 1,8 g telített zsír 0 g	energia 403 kcal szénhidr.46,7 g fehérje 7,7 g cukor 0 g zsír 19,3 g só 1,1 g telített zsír 0 g	energia 251 kcal szénhidr.31,9 g fehérje 9,2 g cukor 0 g zsír 8,8 g só 1,4 g telített zsír 3,8 g	energia 232 kcal szénhidr.28,5 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 8,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 14.-18.

JÁSZBERÉNY FELSŐ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea Sonkakrém Rozsos kenyér Kigyóuborka	Tejeskávé Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika	Tej Vajas, méz Félbarna kenyér	Zöld tea Főtt tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tojások
	energia 317 kcal szénhidr. 54,2 g fehérje 11,6 g zsír 5,4 g telített zsír 0 g	energia 278 kcal szénhidr. 41,5 g fehérje 7,8 g zsír 8,3 g telített zsír 0,1 g	energia 342 kcal szénhidr. 50,1 g fehérje 14,8 g zsír 8,3 g telített zsír 0 g	energia 349 kcal szénhidr. 50,3 g fehérje 11,2 g zsír 10,5 g telített zsír 0 g	energia 275 kcal szénhidr. 39,8 g fehérje 10,9 g zsír 7,3 g telített zsír 0 g
Ebéd	Árpagyöngy leves Édes savanyú csirke Párolt rizs	Lebbencsleves Sertés aprópecsenye Tökfőzelék	Zöldborsóleves Halpaprikás Főtt burgonya	Húsleves Párolt sertésszelet Meggymártás	Babgulyás Mákos metélt Alma
	<i>Allergének:</i> glutén, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 518 kcal szénhidr. 55,8 g fehérje 18,8 g zsír 23 g telített zsír 1 g	energia 546 kcal szénhidr. 52,4 g fehérje 26,1 g zsír 24,5 g telített zsír 7 g	energia 536 kcal szénhidr. 61,4 g fehérje 26,5 g zsír 17,3 g telített zsír 0,5 g	energia 477 kcal szénhidr. 46,7 g fehérje 22,5 g zsír 20,6 g telített zsír 2,5 g	energia 818 kcal szénhidr. 114,7 g fehérje 36,9 g zsír 21,4 g telített zsír 5,9 g
Uzsonna	Kolbászkrem Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kocka sajt Teljes kiőrlésű kornspitz stangli	Mazsolás piskóta, házi	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Ivójoghurt Tejes panini
	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 278 kcal szénhidr. 32,3 g fehérje 8,6 g zsír 11,9 g telített zsír 0,2 g	energia 258 kcal szénhidr. 34,3 g fehérje 10,2 g zsír 8,4 g telített zsír 0 g	energia 415 kcal szénhidr. 74,6 g fehérje 7,9 g zsír 8,4 g telített zsír 0 g	energia 191 kcal szénhidr. 29,3 g fehérje 5,7 g zsír 3,1 g telített zsír 0 g	energia 324 kcal szénhidr. 43,5 g fehérje 9,8 g zsír 7,6 g telített zsír 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 21.-25.

JÁSZBERÉNY FELSŐ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csokis tej Fonott kalács	Citromos tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek		Tej Lekvár Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej		<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 414 kcal szénhidr.63,2 g fehérje 15,1 g cukor 14,5 g zsír 10,2 g só 0,5 g telített zsír 0 g	energia 328 kcal szénhidr.51 g fehérje 14,9 g cukor 16,3 g zsír 6,5 g só 1,7 g telített zsír 0 g		energia 294 kcal szénhidr.48 g fehérje 11,7 g cukor 9 g zsír 5,5 g só 1,1 g telített zsír 0 g	energia 212 kcal szénhidr.39 g fehérje 6,1 g cukor 9,9 g zsír 3 g só 1,1 g telített zsír 0 g
Ebéd	Meggyleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Daragaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék		Brokkoli krémleves Serpényős burgonya virslis Céklasaláta	Palócleves Darás metélt Barackvelő almával
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások		<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 610 kcal szénhidr.81,4 g fehérje 26 g cukor 6,3 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsír 6,1 g	energia 558 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 29,8 g cukor 1,3 g zsír 26,5 g só 3 g telített zsír 1,9 g		energia 676 kcal szénhidr.89 g fehérje 22,4 g cukor 4,9 g zsír 21,9 g só 4,8 g telített zsír 0,4 g	energia 760 kcal szénhidr.140,4 g fehérje 26,2 g cukor 48 g zsír 8,7 g só 1,3 g telített zsír 4,5 g
Uzsonna	Száraz szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Mákos lepény, házi		Puding Kifli	Csirke májkrém Teljes kiőrlésű zsemle Fejes saláta
	<i>Allergének:</i> glutén	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások		<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások
	energia 245 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 7,7 g cukor 0 g zsír 9,6 g só 0,8 g telített zsír 0,3 g	energia 505 kcal szénhidr.47,6 g fehérje 12,9 g cukor 11,9 g zsír 27,6 g só 0,6 g telített zsír 0,2 g		energia 298 kcal szénhidr.40,6 g fehérje 8 g cukor 0,2 g zsír 6,7 g só 0,6 g telített zsír 0 g	energia 224 kcal szénhidr.31,3 g fehérje 11,5 g cukor 0 g zsír 5,4 g só 1,2 g telített zsír 0,4 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 28.-november 01.

JÁSZBERÉNY FELSŐ TAGOZAT	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek Főtt tojás	Kakaó Foszlós kalács	Tej Húskrém, csirkehúsból Teljes kiőrlésű kornspitz stangli Kígyóborka	Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű mini bagett szezámmagos	
	<i>Allergének:</i> diófélék, glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej	
	energia 316 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 12,8 g cukor 9,9 g zsír 10,7 g só 1,2 g telített zsír 0 g	energia 357 kcal szénhidr.56,9 g fehérje 11,7 g cukor 14,5 g zsír 8,3 g só 0,5 g telített zsír 0 g	energia 324 kcal szénhidr.45 g fehérje 15,4 g cukor 0,3 g zsír 8,4 g só 1,6 g telített zsír 0,2 g	energia 381 kcal szénhidr.41,6 g fehérje 14 g cukor 8,9 g zsír 16,6 g só 0,9 g telített zsír 0 g	
Ebéd	Hamis gulyásleves Tejszínes kukoricás pulykatokány Párolt rizs	Zöldségleves Fűszeres csirkemell Zöldbabfőzelék	Sajt krémleves levesgyönggyel Rántott hal szezámmagos Bulgur Uborkasaláta	Félbarna kenyér Reszelt tésztaleves Sertéssült Paradicsomos káposzta	
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szezámmag, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller	
	energia 605 kcal szénhidr.60,7 g fehérje 21,4 g cukor 0 g zsír 28,9 g só 2,4 g telített zsír 3,7 g	energia 354 kcal szénhidr.33,3 g fehérje 30,7 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 1,9 g telített zsír 0,3 g	energia 563 kcal szénhidr.78,1 g fehérje 33,1 g cukor 2,9 g zsír 14,2 g só 1,6 g telített zsír 0,4 g	energia 662 kcal szénhidr.74,4 g fehérje 26,5 g cukor 8,9 g zsír 26,7 g só 4,3 g telített zsír 2 g	
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Müzliszelet Alma	Ivóyoghurt Háztartási keksz	
	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojások	
	energia 149 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,6 g cukor 0 g zsír 2,9 g só 0,9 g telített zsír 0 g	energia 234 kcal szénhidr.30,2 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 8 g só 1,1 g telített zsír 0,2 g	energia 117 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 1,5 g cukor 0 g zsír 3,4 g só 0 g telített zsír 0 g	energia 335 kcal szénhidr.53,7 g fehérje 9,7 g cukor 7,4 g zsír 8,5 g só 0,4 g telített zsír 0 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 07. – 11.

<u>JÁSZBERÉNY</u> <u>GIMNÁZIUM</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kertészleves Vadas csirkeokány Tészta köret	Köménymag leves zsemlekockával Rántott csirkemell Párolt rizs Csemege uborka	Teljes kiőrlésű kenyér Csontleves Fasírt Burgonyafőzelék	Zellerleves Tejszínes pulykaragu Bulgur	Csorba leves Derelye
	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 710 kcal szénhidr.81,5 g fehérje 30,5 g cukor 3 g zsír 27,5 g só 3,1 g telített zsírsav: 1,3 g	energia 910 kcal szénhidr.94,1 g fehérje 31,4 g cukor 0,6 g zsír 42,8 g só 4,7 g telített zsírsav: 0,6 g	energia 773 kcal szénhidr.103,9 g fehérje 30,2 g cukor 0,3 g zsír 23,1 g só 3,5 g telített zsírsav: 4,8 g	energia 730 kcal szénhidr.109 g fehérje 32,8 g cukor 0 g zsír 18,5 g só 1,2 g telített zsírsav: 1,1 g	energia 797 kcal szénhidr.122,7 g fehérje 31,3 g cukor 14,7 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsírsav: 5,2 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 14.-18.

JÁSZBERÉNY GIMNÁZIUM	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Árpagyöngy leves Édes savanyú csirke Párolt rizs	Lebbencsleves Sertés aprópecsenye Tökfőzelék	Zöldborsóleves Halpaprikás Főtt burgonya	Húsleves Párolt sertésszelet Meggymártás	Babgulyás Mákos metélt Alma
	<i>Allergének:</i> glutén, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén
	energia 518 kcal szénhidr.55,8 g fehérje 18,8 g cukor 2 g zsír 23 g só 2,2 g telített zsírsav: 1 g	energia 546 kcal szénhidr.52,4 g fehérje 26,1 g cukor 0 g zsír 24,5 g só 2,3 g telített zsírsav: 7 g	energia 536 kcal szénhidr.61,4 g fehérje 26,5 g cukor 0,3 g zsír 17,3 g só 3,8 g telített zsírsav: 0,5 g	energia 477 kcal szénhidr.46,7 g fehérje 22,5 g cukor 14,2 g zsír 20,6 g só 1,8 g telített zsírsav: 2,5 g	energia 818 kcal szénhidr.114,7 g fehérje 36,9 g cukor 17,8 g zsír 21,4 g só 1,7 g telített zsírsav: 5,9 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 21.-25.

<u>JÁSZBERÉNY</u> <u>GIMNÁZIUM</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Meggyleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Daragaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék		Brokkoli krémleves Serpentyős burgonya virslis Céklasaláta	Palócleves Darás metélt Barackvelő almával
	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások		<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojások	<i>Allergének:</i> glutén, tej
	energia 610 kcal szénhidr.81,4 g fehérje 26 g cukor 6,3 g zsír 18,3 g só 2,7 g telített zsírsav: 6,1 g	energia 558 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 29,8 g cukor 1,3 g zsír 26,5 g só 3 g telített zsírsav: 1,9 g		energia 676 kcal szénhidr.89 g fehérje 22,4 g cukor 4,9 g zsír 21,9 g só 4,8 g telített zsírsav: 0,4 g	energia 760 kcal szénhidr.140,4 g fehérje 26,2 g cukor 48 g zsír 8,7 g só 1,3 g telített zsírsav: 4,5 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.

2019. október 28-november 01.

<u>JÁSZBERÉNY</u> <u>GIMNÁZIUM</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Hamis gulyásleves Tejszínes kukoricás pulykatokány Párolt rizs	Zöldségleves Fűszeres csirkemell Zöldbabfőzelék	Sajt krémleves levesgyönggyel Rántott hal szezámmagos Bulgur Uborkasaláta	Félbarna kenyér Reszelt tésztaleves Sertéssült Paradicsomos káposzta	
	<i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tej	<i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szezámmag, tej, tojások, zeller	<i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller	
	energia 605 kcal szénhidr.60,7 g fehérje 21,4 g cukor 0 g zsír 28,9 g só 2,4 g telített zsírsav: 3,7 g	energia 354 kcal szénhidr.33,3 g fehérje 30,7 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 1,9 g telített zsírsav: 0,3 g	energia 563 kcal szénhidr.78,1 g fehérje 33,1 g cukor 2,9 g zsír 14,2 g só 1,6 g telített zsírsav: 0,4 g	energia 662 kcal szénhidr.74,4 g fehérje 26,5 g cukor 8,9 g zsír 26,7 g só 4,3 g telített zsírsav: 2 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az ételek részletes allergén tartalmával kapcsolatban a +36307684552-es telefonszámon kaphat bővebb információt.