

Heti étlap - 2026.01.05 - 01.11

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ Tízórai Csipkebogyós tea Natúr vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paprikával Fehé.: 6,7g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,9g Szén.: 49,6g Cukor: 20,0g Só: 0,1g Ener.: 306,7kcal Ebéd Magyaros zellerleves [9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 16,0g Zsír: 18,6g T.Zs.: 2,5g Szén.: 64,4g Cukor: 12,1g Só: 1,1g Ener.: 493,2kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)] Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g Szén.: 40,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g Ener.: 341,2kcal	KEDD Tízórai Epres tea Sertés párizsis Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 10,1g Zsír: 8,6g T.Zs.: 7,7g Szén.: 50,5g Cukor: 20,1g Só: 1,5g Ener.: 321,2kcal Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott brokkoli rizzzel [1,7] Fehé.: 23,4g Zsír: 24,2g T.Zs.: 8,2g Szén.: 75,8g Cukor: 18,2g Só: 3,1g Ener.: 609,2kcal Uzsonna Korpás kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Mandarin Fehé.: 9,2g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,2g Szén.: 35,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 210,3kcal	SZERDA Tízórai Kakaó [7] Kifli [1,(7)] Fehé.: 10,8g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,8g Szén.: 43,4g Cukor: 10,0g Só: 0,7g Ener.: 247,1kcal Ebéd Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Fokhagymás sertéssült [(1,10)] Burgonyapürével [7] Vitaminsalátával Fehé.: 23,9g Zsír: 16,6g T.Zs.: 4,8g Szén.: 65,1g Cukor: 5,4g Só: 1,7g Ener.: 511,2kcal Uzsonna Diákcsemegés Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 8,7g Zsír: 6,9g T.Zs.: 6,8g Szén.: 30,8g Cukor: 0,2g Só: 1,2g Ener.: 219,5kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Barackos tea Zala felvágottas Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 9,3g Zsír: 6,3g T.Zs.: 6,8g Szén.: 50,7g Cukor: 20,1g Só: 1,2g Ener.: 298,0kcal Ebéd Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7,(3,6,10,11)] Pirított kenyérkockával [1] Csirkepaprikás [1,7] Szarvacskas tésztával [1,3] Céklasalátával [15,(12)] Fehé.: 38,9g Zsír: 16,7g T.Zs.: 4,7g Szén.: 83,7g Cukor: 8,4g Só: 3,0g Ener.: 643,3kcal Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Alma Fehé.: 12,3g Zsír: 27,1g T.Zs.: 10,1g Szén.: 30,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 417,5kcal	PÉNTEK Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Kalács [1,3,7] Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g Ener.: 339,0kcal Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Levesbetét [1,3] Főtt tojás [3] Sóskafezelék [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 24,7g Zsír: 15,5g T.Zs.: 4,7g Szén.: 61,3g Cukor: 10,4g Só: 1,7g Ener.: 519,6kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 9,5g Zsír: 3,6g T.Zs.: 5,6g Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 193,9kcal	SZOMBAT Tízórai Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 7,5g Zsír: 8,6g T.Zs.: 4,6g Szén.: 50,4g Cukor: 20,0g Só: 0,3g Ener.: 310,6kcal Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Túrós töltelkes gombóc [1,3,7,(6)] Porcukorral Fehé.: 37,8g Zsír: 8,6g T.Zs.: 1,9g Szén.: 173,5g Cukor: 23,3g Só: 6,7g Ener.: 925,7kcal Uzsonna Sajtos pogácsa PP [1,3,7] Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,6g Szén.: 13,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 182,5kcal
--	---	---	---	--	---

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér