

Heti étlap - 2026.01.05 - 01.11

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ Tízórai Csipkebogyós tea Natúr vajkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paprikával Fehé.: 6,9g Zsír: 12,9g T.Zs.: 5,8g Szén.: 49,8g Cukor: 20,0g Só: 0,1g Ener.: 344,9kcal Ebéd Magyaros zellerleves [9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 16,0g Zsír: 19,1g T.Zs.: 2,5g Szén.: 72,1g Cukor: 20,1g Só: 0,9g Ener.: 528,8kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos három- szög [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 párizzis 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.: 23,6g Zsír: 24,2g T.Zs.: 8,2g Szén.: 80,2g Cukor: 20,8g Só: 3,1g Ener.: 628,8kcal Uzsonna Korpás kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Mandarin Fehé.: 12,4g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,4g Szén.: 36,5g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 247,7kcal	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.: 23,8g Zsír: 16,6g T.Zs.: 4,8g Szén.: 64,4g Cukor: 5,4g Só: 1,8g Ener.: 507,8kcal Uzsonna Diákcsomagolás 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.: 10,6g Zsír: 7,9g T.Zs.: 7,4g Szén.: 50,8g Cukor: 20,1g Só: 1,4g Ener.: 318,3kcal Ebéd Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7, (3,6,10,11)] Pirított kenyérkockával [1] Csirkepaprikás [1,7] Szarvacskaszerű tésztával [1,3] Céklasalátával [15,(12)] Fehé.: 39,1g Zsír: 17,3g T.Zs.: 5,0g Szén.: 84,5g Cukor: 8,4g Só: 3,1g Ener.: 652,8kcal 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] Sóskafejeleves [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 23,9g Zsír: 15,2g T.Zs.: 4,6g Szén.: 58,5g Cukor: 10,4g Só: 1,9g Ener.: 502,5kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 11,2g Zsír: 3,9g T.Zs.: 5,7g Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 204,9kcal	SZOMBAT Tízórai Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrémes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 8,1g Zsír: 12,4g T.Zs.: 6,9g Szén.: 50,6g Cukor: 20,0g Só: 0,4g Ener.: 348,5kcal Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Túrós töltelkes gombóc [1,3,7,(6)] Porcukorral Fehé.: 38,4g Zsír: 18,0g T.Zs.: 2,9g Szén.: 174,7g Cukor: 23,3g Só: 6,7g Ener.: 1018,2kcal 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