

Heti étlap - 2025.09.22 - 09.26

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Bécsi felvágottas
Jégcsapretekkel
Delma margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 8,8g Zsír: 10,9g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 49,0g Cukor: 20,2g Só: 1,0g
Ener.: 329,2kcal

Ebéd

Sajtgaluska leves [1,3,7,9]
Levesbetét [1,3]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]
Fehé.: 21,6g Zsír: 26,5g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 63,2g Cukor: 12,0g Só: 1,5g
Ener.: 580,0kcal

Uzsonna

Vaníliakrémes rúd [1,7,(3,6,12)]
Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal

KEDD

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]
Fehé.: 9,9g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 245,0kcal

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Mac&Chees mártás [1,7]
Szarvacska tésztával [1,3]
Fehé.: 25,8g Zsír: 28,3g T.Zs.: 9,0g
Szén.: 89,6g Cukor: 0,1g Só: 2,4g
Ener.: 721,4kcal

Uzsonna

Fokhagymás felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 8,7g Zsír: 10,9g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 250,5kcal

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Korpás zsemle [1]
Fehé.: 5,5g Zsír: 10,0g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 51,8g Cukor: 22,6g Só: 1,0g
Ener.: 321,3kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Félbarna kenyérral [1]
Fehé.: 18,1g Zsír: 21,7g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 75,3g Cukor: 0,0g Só: 2,2g
Ener.: 459,7kcal

Uzsonna

Kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Szilva
Fehé.: 2,4g Zsír: 9,5g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 23,4g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
Ener.: 191,0kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Kenőmájassal
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 8,6g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 49,0g Cukor: 12,3g Só: 0,4g
Ener.: 267,7kcal

Ebéd

Fejtett bableves [1,9]
Félbarna kenyérral [1]
Mákos piskóta [1,3,7,(12)]
Vanília sodóval [1,7]
Fehé.: 22,0g Zsír: 21,4g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 148,4g Cukor: 54,0g Só: 1,2g
Ener.: 879,2kcal

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]
Fehé.: 8,7g Zsír: 5,8g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 186,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Épres tej [7]
Kifli [1,(7)]
Fehé.: 10,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 55,9g Cukor: 20,0g Só: 0,7g
Ener.: 296,9kcal

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma
Fehé.: 35,9g Zsír: 23,6g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 79,5g Cukor: 0,1g Só: 3,9g
Ener.: 679,6kcal

Uzsonna

Pizzaszelet [1,7]
Fehé.: 12,5g Zsír: 10,0g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 42,0g Cukor: 0,1g Só: 1,3g
Ener.: 308,6kcal

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