

Heti étlap - 2025.09.22 - 09.26

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,1g	Zsír: 13,9g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 49,0g	Cukor: 20,2g	Só: 1,4g
Ener.: 362,7kcal		

Ebéd

Sajtgaluska leves [1,3,7,9]
Levesbetét [1,3]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 22,1g	Zsír: 27,1g	T.Zs.: 7,0g
Szén.: 65,1g	Cukor: 12,1g	Só: 1,5g
Ener.: 595,6kcal		

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.: 25,1g	Zsír: 28,3g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 86,0g	Cukor: 0,1g	Só: 2,3g
Ener.: 703,6kcal		

Uzsonna

Fokhagymás felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,1g	Zsír: 14,0g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 284,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Korpás zsemle [1]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 55,0g	Cukor: 25,6g	Só: 1,0g
Ener.: 371,6kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 18,1g	Zsír: 26,8g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 75,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,2g
Ener.: 505,4kcal		

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.: 9,7g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,5g	Cukor: 12,3g	Só: 0,5g
Ener.: 297,1kcal		

Ebéd

Fejtett bableves [1,9]
Félbarna kenyérral [1]
Mákos piskóta [1,3,7,(12)]
Vanília sodóval [1,7]

Fehé.: 21,9g	Zsír: 21,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 147,9g	Cukor: 54,0g	Só: 1,2g
Ener.: 876,9kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,0g	Zsír: 10,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 246,5kcal		

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 trappista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 35,9g	Zsír: 24,0g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 79,6g	Cukor: 0,1g	Só: 3,9g
Ener.: 684,4kcal		

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