

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Vanília tea [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 61,2g	Cukor: 22,7g	Só: 0,9g
Ener.: 368,2kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Eatrend sertésragu [7,(1,6)]
Párolt rizszel

Fehé.: 19,4g	Zsír: 34,5g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 72,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 681,3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 245,6kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 12,0g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 50,8g	Cukor: 20,3g	Só: 1,0g
Ener.: 339,3kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,3g	Zsír: 24,3g	T.Zs.: 7,3g
Szén.: 70,1g	Cukor: 0,1g	Só: 2,3g
Ener.: 458,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]
Mandarin

Fehé.: 9,7g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 36,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 354,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 47,7g	Cukor: 24,8g	Só: 1,1g
Ener.: 212,3kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Prézlis nudli [1]
Porcukorral
Baracklevárral [(12)]
Alma

Fehé.: 28,3g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 157,9g	Cukor: 31,4g	Só: 2,0g
Ener.: 844,2kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,0g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 31,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 231,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,3g	Zsír: 4,5g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 49,4g	Cukor: 20,0g	Só: 0,8g
Ener.: 279,8kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Vagdalt [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 20,4g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 54,2g	Cukor: 9,0g	Só: 1,2g
Ener.: 589,9kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpaprikás [4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 22,2g	Zsír: 16,9g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 57,5g	Cukor: 0,0g	Só: 4,2g
Ener.: 483,1kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,9g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 205,0kcal		

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