

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Vanília tea [7]
Molnárika [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.: 19,5g Zsír: 35,1g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 73,4g Cukor: 0,1g Só: 1,4g
Ener.: 690,8kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 10,6g Zsír: 12,4g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 279,1kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
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.: 17,2g Zsír: 29,4g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 70,0g Cukor: 0,1g Só: 2,3g
Ener.: 504,5kcal

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.: 212,6kcal

Ebéd

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

Fehé.: 28,4g Zsír: 9,7g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 158,3g Cukor: 31,4g Só: 2,0g
Ener.: 846,6kcal

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,6g Zsír: 12,2g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 32,1g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 269,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 12,4g Zsír: 5,3g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 49,4g Cukor: 20,0g Só: 1,1g
Ener.: 295,8kcal

Ebéd

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

Fehé.: 20,6g Zsír: 34,6g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 55,5g Cukor: 9,0g Só: 1,4g
Ener.: 624,2kcal

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 [1,4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 25,9g Zsír: 14,7g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 61,6g Cukor: 10,2g Só: 5,0g
Ener.: 491,3kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9,2g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 36,4g Cukor: 0,4g Só: 0,6g
Ener.: 234,5kcal

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