

Heti étlap - 2025.09.29 - 10.03

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes [7] Korpás zsemle [1] Fehé.: 5,7g Zsír: 8,5g T.Zs.: 4,0g Szén.: 53,9g Cukor: 25,0g Só: 0,5g Ener.: 316,4kcal	Tízórai Meggyes tea Körözöttes [7] Rozskenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 9,1g Zsír: 2,8g T.Zs.: 5,4g Szén.: 52,2g Cukor: 20,0g Só: 1,0g Ener.: 272,0kcal	Tízórai Tej 1,5% [7] Barackleváros [(12)] Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 12,8g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,8g Szén.: 56,2g Cukor: 14,3g Só: 0,3g Ener.: 344,7kcal	Tízórai Citromos tea Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)] Rozskenyér [1] Fehé.: 7,0g Zsír: 9,9g T.Zs.: 7,9g Szén.: 50,7g Cukor: 20,4g Só: 0,7g Ener.: 321,3kcal	Tízórai Tejeskávé [7] Félbarna kenyér [1] Trapista sajt szelettel [7] Delma margarinnal [(7)] Salátalevéllal Fehé.: 18,3g Zsír: 13,1g T.Zs.: 6,4g Szén.: 56,4g Cukor: 14,0g Só: 0,8g Ener.: 418,4kcal
Ebéd Zselici húsos leves [1,7,9] Burgonyás tészta [1,3] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 22,7g Zsír: 14,6g T.Zs.: 2,7g Szén.: 72,7g Cukor: 0,0g Só: 2,6g Ener.: 516,7kcal	Ebéd Csontleves [9,(1)] Párolt sertésszelet [(1,10)] Almamártással [1,7] Pirított darával [1] Fehé.: 18,2g Zsír: 13,8g T.Zs.: 4,5g Szén.: 53,2g Cukor: 12,0g Só: 3,4g Ener.: 379,8kcal	Ebéd Tojásleves [1,3] Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelékkel [1] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 28,3g Zsír: 27,6g T.Zs.: 6,9g Szén.: 58,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g Ener.: 596,3kcal	Ebéd Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)] Mákos tészta [1,3] Körte Fehé.: 22,6g Zsír: 15,4g T.Zs.: 4,2g Szén.: 91,8g Cukor: 10,0g Só: 1,0g Ener.: 600,4kcal	Ebéd Daragaluska leves [1,3,9] Lenmagos fasírt [1,3] Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7] Rozskenyérrel [1] Fehé.: 21,5g Zsír: 26,6g T.Zs.: 9,0g Szén.: 59,8g Cukor: 0,0g Só: 2,5g Ener.: 572,8kcal
Uzsonna Diákcsemege Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 8,6g Zsír: 8,4g T.Zs.: 2,5g Szén.: 32,5g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 240,3kcal	Uzsonna Tavaszi felvágottas Zsemle [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 6,8g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,2g Szén.: 29,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 208,0kcal	Uzsonna Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Alma Fehé.: 3,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 3,6g Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 234,7kcal	Uzsonna Zsemle [1] Kenőmájassal Fehé.: 6,9g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,3g Szén.: 33,5g Cukor: 0,1g Só: 0,4g Ener.: 195,4kcal	Uzsonna Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7] Kifli [1,(7)] Macaron ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)] Fehé.: 5,6g Zsír: 4,5g T.Zs.: 2,6g Szén.: 40,5g Cukor: 8,4g Só: 0,5g Ener.: 230,2kcal

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