

Heti étlap - 2025.09.29 - 10.03

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Fehé.: 5,7g Zsír: 12,4g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 61,2g Cukor: 32,0g Só: 0,5g
Ener.: 384,4kcal

Ebéd

Zselici húsos leves [1,7,9]
Burgonyás tészta [1,3]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 23,9g Zsír: 14,9g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 73,1g Cukor: 0,0g Só: 2,6g
Ener.: 526,0kcal

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

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Körözöttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 10,7g Zsír: 3,5g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 52,5g Cukor: 20,0g Só: 1,1g
Ener.: 286,3kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Almamártással [1,7]
Pirított darával [1]
Fehé.: 18,8g Zsír: 14,3g T.Zs.: 4,6g
Szén.: 57,2g Cukor: 12,1g Só: 3,4g
Ener.: 403,1kcal

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Zsemle [1]
Delma margarinnal [(7)]
Fehé.: 7,8g Zsír: 8,6g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 226,3kcal

SZERDA

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

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Sertéspörkölt
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 28,9g Zsír: 27,6g T.Zs.: 6,9g
Szén.: 61,0g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 610,9kcal

Uzsonna

Sajtos pogácsa PP [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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citromos tea
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Rozskenyér [1]
Fehé.: 7,2g Zsír: 14,7g T.Zs.: 9,8g
Szén.: 51,0g Cukor: 20,6g Só: 0,7g
Ener.: 367,1kcal

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.: 600,5kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájással
Fehé.: 8,0g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 36,0g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 224,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Félbarna kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Salátalevéllal
Fehé.: 18,3g Zsír: 13,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 58,4g Cukor: 16,0g Só: 0,8g
Ener.: 426,4kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Lenmagos fasírt [1,3]
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
Fehé.: 23,3g Zsír: 29,0g T.Zs.: 9,9g
Szén.: 60,5g Cukor: 0,0g Só: 2,6g
Ener.: 605,9kcal

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