

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Tej 1,5% [7] Kalács [1,3,7] Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g Ener.: 339,0kcal	Tízórai Epres tea Sült húskrémes [7,10,(12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 8,1g Zsír: 8,3g T.Zs.: 7,7g Szén.: 51,5g Cukor: 20,0g Só: 1,0g Ener.: 314,5kcal	Tízórai Kakaó [7] Kifli [1,(7)] Alma Fehé.: 11,4g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,8g Szén.: 53,9g Cukor: 10,0g Só: 0,7g Ener.: 299,3kcal	Tízórai Barackos tea Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 8,8g Zsír: 11,5g T.Zs.: 3,4g Szén.: 51,2g Cukor: 22,2g Só: 1,0g Ener.: 351,0kcal	Tízórai Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes [7] Félbarna kenyér [1] Paprikával Fehé.: 7,0g Zsír: 8,8g T.Zs.: 4,1g Szén.: 52,8g Cukor: 20,0g Só: 0,0g Ener.: 320,0kcal
Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott karfiol rizzsel [1,7] Fehé.: 23,0g Zsír: 30,9g T.Zs.: 9,7g Szén.: 76,3g Cukor: 18,2g Só: 0,9g Ener.: 671,6kcal	Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Levesbetét [1,3] Főtt tojás [3] Paraj főzelékkel [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 22,5g Zsír: 20,3g T.Zs.: 4,8g Szén.: 44,9g Cukor: 0,4g Só: 1,6g Ener.: 483,3kcal	Ebéd Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Rántott halrúd [1,3,4,(7)] Kukoricás rizzsel Majonézzel [3,10,(1,7)] Fehé.: 35,1g Zsír: 52,8g T.Zs.: 7,8g Szén.: 73,4g Cukor: 19,2g Só: 1,0g Ener.: 913,7kcal	Ebéd Rántott leves [1] Pírtott kenyérkockával [1] Csikós tokány [1,7] Tarhonyával [1,3] Fehé.: 25,5g Zsír: 34,4g T.Zs.: 9,1g Szén.: 73,0g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 706,6kcal	Ebéd Magyaros zellerleves [9] Sült virsli Zöldborsófőzelékkel [1,7] Félbarna kenyérrel [1] Fehé.: 23,1g Zsír: 29,9g T.Zs.: 7,0g Szén.: 64,7g Cukor: 12,0g Só: 1,0g Ener.: 485,7kcal
Uzsonna Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kígyóborkával Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 8,7g Zsír: 10,8g T.Zs.: 3,6g Szén.: 28,8g Cukor: 0,2g Só: 1,0g Ener.: 247,8kcal	Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)] Nektarin Fehé.: 5,2g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,0g Szén.: 57,7g Cukor: 20,9g Só: 0,7g Ener.: 424,1kcal	Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 9,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 5,7g Szén.: 31,6g Cukor: 0,2g Só: 1,2g Ener.: 215,5kcal	Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 365,3kcal	Uzsonna Rozsos kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Fehé.: 7,4g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,2g Szén.: 20,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 138,2kcal

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