

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

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		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Rakott karfiol rizzsel [1,7]

Fehé.: 23,2g	Zsír: 31,0g	T.Zs.: 9,8g
Szén.: 80,8g	Cukor: 20,8g	Só: 0,9g
Ener.: 691,3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 13,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,2g	Só: 1,4g
Ener.: 281,3kcal		

KEDD

Tízórai

Epres tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 9,2g
Szén.: 51,6g	Cukor: 20,0g	Só: 1,0g
Ener.: 348,8kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]
Levesbetét [1,3]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 23,0g	Zsír: 20,5g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 45,9g	Cukor: 0,4g	Só: 1,8g
Ener.: 491,3kcal		

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		

SZERDA

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		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 35,0g	Zsír: 56,2g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 72,7g	Cukor: 19,2g	Só: 1,0g
Ener.: 941,3kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Rozskenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 11,5g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,4g
Ener.: 226,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 10,0g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 54,4g	Cukor: 25,2g	Só: 1,0g
Ener.: 422,8kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Csikós tokány [1,7]
Tarhonyával [1,3]

Fehé.: 25,9g	Zsír: 41,0g	T.Zs.: 10,0g
Szén.: 74,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 773,5kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Magyaros vajkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 53,0g	Cukor: 20,0g	Só: 0,0g
Ener.: 357,9kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 30,3g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 72,5g	Cukor: 20,0g	Só: 0,8g
Ener.: 521,3kcal		

Uzsonna

Rozsos kifli [1,(7)]
Zöldfűszeres kockasajttal [7]

Fehé.: 10,6g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 21,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 175,6kcal		

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