

Heti étlap - 2025.10.13 - 10.19

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai Vaníliás tej [7] Molnárka [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	Tízórai Meggyes tea Rozskenyér [1] Főtt tojáskarikával [3] Delma margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 12,0g Zsír: 10,0g T.Zs.: 7,3g Szén.: 50,9g Cukor: 20,3g Só: 0,9g Ener.: 356,9kcal	Tízórai Citromos tea Póréhagymás sajtkrém [7] Zsemle [1] Fehé.: 6,5g Zsír: 11,9g T.Zs.: 7,0g Szén.: 49,2g Cukor: 20,0g Só: 0,4g Ener.: 332,0kcal	Tízórai Erdei gyümölcsös tea Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)] Félbarna kenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 7,1g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,7g Szén.: 46,1g Cukor: 12,6g Só: 0,5g Ener.: 344,3kcal	Tízórai Tej 1,5% [7] Gabonagolyó [(1,3,5,7)] Fehé.: 9,9g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,7g Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 245,0kcal	Tízórai Almás-fahéjas tea Tavaszi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 9,3g Zsír: 7,3g T.Zs.: 2,6g Szén.: 62,0g Cukor: 32,0g Só: 0,7g Ener.: 354,7kcal
Ebéd Magyaros karalábéleves [1] Borsos tokány [(1)] Párolt rizsszel Fehé.: 20,7g Zsír: 30,6g T.Zs.: 7,6g Szén.: 70,1g Cukor: 0,0g Só: 1,3g Ener.: 641,5kcal	Ebéd Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)] Levesbetét [1,3] Paprikás burgonya Csemege uborkával [15,(12)] Félbarna kenyérrel [1] Fehé.: 17,4g Zsír: 21,8g T.Zs.: 5,7g Szén.: 68,8g Cukor: 0,1g Só: 2,3g Ener.: 430,9kcal	Ebéd Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Vaníliás piskóta [1,3,7] Csokoládé öntettel [7,15] Alma Fehé.: 25,6g Zsír: 29,0g T.Zs.: 5,7g Szén.: 156,6g Cukor: 59,2g Só: 1,4g Ener.: 993,7kcal	Ebéd Kerti zöldségleves [9] Vagdalt [1,3] Tökfőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 21,5g Zsír: 32,8g T.Zs.: 8,4g Szén.: 64,7g Cukor: 9,0g Só: 1,4g Ener.: 649,6kcal	Ebéd Zellerkrémleves [1,7,9] Píritott kenyérkockával [1] Rántott csirkemell [1,3] Burgonyapürével [7] Fehé.: 28,7g Zsír: 49,5g T.Zs.: 7,8g Szén.: 81,6g Cukor: 0,0g Só: 2,1g Ener.: 895,5kcal	Ebéd Lebbencsleves [1,3] Temesvári sertésragu [1,7] Párolt rizsszel Fehé.: 23,2g Zsír: 33,8g T.Zs.: 8,5g Szén.: 88,8g Cukor: 0,0g Só: 1,3g Ener.: 756,6kcal
Uzsonna Diákcsesmegés Rozskenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 8,8g Zsír: 8,9g T.Zs.: 6,9g Szén.: 31,0g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 239,5kcal	Uzsonna Helyben sült ráncos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Körte Fehé.: 9,6g Zsír: 18,9g T.Zs.: 5,7g Szén.: 44,4g Cukor: 0,0g Só: 1,5g Ener.: 387,5kcal	Uzsonna Szendvics sonkás Félbarna kenyér [1] Delma margarinnal [(7)] Fehé.: 12,5g Zsír: 4,9g T.Zs.: 1,3g Szén.: 33,5g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 228,9kcal	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	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	Uzsonna Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)] Fehé.: 1,8g Zsír: 8,8g T.Zs.: 2,3g Szén.: 19,2g Cukor: 10,0g Só: 0,3g Ener.: 163,8kcal

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