

Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 44,9g	Cukor: 10,0g	Só: 0,8g
Ener.: 263,8kcal		

Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]
Spenótos-sonkás rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 32,0g	Zsír: 30,9g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 59,8g	Cukor: 0,0g	Só: 4,2g
Ener.: 648,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 245,6kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 51,2g	Cukor: 20,1g	Só: 0,3g
Ener.: 294,6kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 16,0g	Zsír: 18,7g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 66,6g	Cukor: 15,0g	Só: 1,6g
Ener.: 505,9kcal		

Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
Kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 10,0g	Zsír: 6,7g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 55,8g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 327,6kcal		

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözöttes [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 8,9g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 45,6g	Cukor: 12,0g	Só: 0,3g
Ener.: 240,7kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 21,2g	Zsír: 30,6g	T.Zs.: 8,7g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 434,7kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 196,9kcal		

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