

# Heti étlap - 2025.10.20 - 10.24

## Jászberény Iskola felsős 11-14év

### HÉTFŐ

#### Tízórai

Kakaó [7]

Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,4g  
Szén.: 44,9g

Zsír: 3,8g  
Cukor: 10,0g  
Ener.: 263,8kcal

T.Zs.: 1,7g  
Só: 0,8g

#### Ebéd

Tejfölös karfiollevés [1,7]

Spenótos-sonkás rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 31,7g  
Szén.: 58,5g

Zsír: 30,9g  
Cukor: 0,0g  
Ener.: 641,8kcal

T.Zs.: 8,9g  
Só: 4,2g

#### Uzsonna

Olasz felvágottas

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 10,6g  
Szén.: 31,1g

Zsír: 12,4g  
Cukor: 0,0g  
Ener.: 279,1kcal

T.Zs.: 8,9g  
Só: 2,0g

### KEDD

#### Tízórai

Meggyes tea

Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Kígyóborkával

Fehé.: 7,6g  
Szén.: 52,1g

Zsír: 9,0g  
Cukor: 20,1g  
Ener.: 321,7kcal

T.Zs.: 4,2g  
Só: 0,3g

#### Ebéd

Erőleves [9]

Paradicsomos [1,9]

Húsgombóc [3]

1/2 adag Főtt burgonyával

Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 16,4g  
Szén.: 68,2g

Zsír: 26,2g  
Cukor: 15,0g  
Ener.: 581,4kcal

T.Zs.: 5,3g  
Só: 1,7g

#### Uzsonna

Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]

Kifli [1,(7)]

Alma

Fehé.: 10,0g  
Szén.: 55,8g

Zsír: 6,7g  
Cukor: 22,5g  
Ener.: 327,6kcal

T.Zs.: 3,2g  
Só: 0,9g

### SZERDA

#### Tízórai

Erdei gyümölcsös tea

Körözöttes [7]

Félbarna kenyér [1]

Paradicsommal

Fehé.: 10,6g  
Szén.: 46,0g

Zsír: 3,0g  
Cukor: 12,0g  
Ener.: 255,1kcal

T.Zs.: 1,5g  
Só: 0,4g

#### Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]

Virslipörkölt

Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 23,1g  
Szén.: 67,2g

Zsír: 33,1g  
Cukor: 0,0g  
Ener.: 500,6kcal

T.Zs.: 9,2g  
Só: 1,8g

#### Uzsonna

Zsemle [1]

Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 11,4g  
Szén.: 29,3g

Zsír: 10,4g  
Cukor: 0,0g  
Ener.: 257,1kcal

T.Zs.: 6,1g  
Só: 1,2g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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<br>édesítőszer |

16 - édesgyökér