

# Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

## Jászberény Iskola alsós 7-10éves

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> <div><b>HÉTFŐ</b></div> <div><b>Tízórai</b><br/>Kakaó [7]<br/>Kalács [1,3,7]<br/>Fehé.: 14,2g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,3g<br/>Szén.: 59,5g Cukor: 14,6g Só: 0,9g<br/>Ener.: 379,7kcal</div> <div><b>Ebéd</b><br/>Zöldséges karfiollevés [1,9]<br/>Roston sült csirkemell [(10)]<br/>Sajtos-tejszínes mártással [1,7]<br/>Párolt rizsszel<br/>Fehé.: 24,9g Zsír: 33,9g T.Zs.: 9,3g<br/>Szén.: 69,5g Cukor: 0,4g Só: 3,9g<br/>Ener.: 684,1kcal</div> <div><b>Uzsonna</b><br/>Olasz felvágottas<br/>Rozskenyér [1]<br/>Margarinnal [(7)]<br/>Paprikával<br/>Fehé.: 9,2g Zsír: 9,4g T.Zs.: 7,7g<br/>Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 1,6g<br/>Ener.: 245,6kcal</div> | <div></div> <div><b>KEDD</b></div> <div><b>Tízórai</b><br/>Meggyes tea<br/>Sült paprikakrémes [7]<br/>Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br/>Kígyóborkával<br/>Fehé.: 6,6g Zsír: 7,6g T.Zs.: 3,6g<br/>Szén.: 49,5g Cukor: 20,1g Só: 0,4g<br/>Ener.: 294,6kcal</div> <div><b>Ebéd</b><br/>Erőleves [9]<br/>Paradicsomos [1,9]<br/>Húsgombóc [3]<br/>1/2 adag Főtt burgonyával<br/>Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]<br/>Fehé.: 16,0g Zsír: 18,8g T.Zs.: 4,4g<br/>Szén.: 65,6g Cukor: 15,0g Só: 1,7g<br/>Ener.: 502,6kcal</div> <div><b>Uzsonna</b><br/>Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]<br/>Kifli [1,(7)]<br/>Fehé.: 3,8g Zsír: 0,3g T.Zs.: 0,1g<br/>Szén.: 22,8g Cukor: 0,0g Só: 0,4g<br/>Ener.: 109,3kcal</div> | <div></div> <div><b>SZERDA</b></div> <div><b>Tízórai</b><br/>Erdei gyümölcsös tea<br/>Körözöttes [7]<br/>Rozskenyér [1]<br/>Paradicsommal<br/>Fehé.: 9,2g Zsír: 2,8g T.Zs.: 5,4g<br/>Szén.: 52,2g Cukor: 20,0g Só: 1,0g<br/>Ener.: 272,3kcal</div> <div><b>Ebéd</b><br/>Magyaros csipetkeleves [1,3]<br/>Virslipörkölt<br/>Tegjfőlés zöldbabfőzelékkel [1,7]<br/>Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]<br/>Fehé.: 20,7g Zsír: 31,6g T.Zs.: 8,3g<br/>Szén.: 57,2g Cukor: 0,0g Só: 1,5g<br/>Ener.: 437,4kcal</div> <div><b>Uzsonna</b><br/>Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]<br/>Cornexi ZabRudi Sós-Karamellás [1,6,7,(5,8,11)]<br/>Fehé.: 6,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 4,9g<br/>Szén.: 35,9g Cukor: 6,3g Só: 1,1g<br/>Ener.: 224,6kcal</div> | <div></div> <div><b>CSÜTÖRTÖK</b></div> <div><b>Tízórai</b><br/>Tehéntej 1,5% [7]<br/>Mézes<br/>Teljes kiőrlésű kenyér [1]<br/>Margarinnal [(7)]<br/>Narancs<br/>Fehé.: 13,0g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g<br/>Szén.: 63,4g Cukor: 16,2g Só: 0,4g<br/>Ener.: 363,2kcal</div> <div><b>Ebéd</b><br/>Daragaluska leves [1,3,9]<br/>Levesbetét [1,3]<br/>Lecsós sertésragu<br/>Bulgurral [1]<br/>Fehé.: 28,5g Zsír: 40,2g T.Zs.: 10,3g<br/>Szén.: 90,2g Cukor: 0,0g Só: 2,3g<br/>Ener.: 822,3kcal</div> <div><b>Uzsonna</b><br/>Kolbászkrémes [7]<br/>Zsemle [1]<br/>Póréhagymakarikával<br/>Fehé.: 6,4g Zsír: 7,9g T.Zs.: 3,6g<br/>Szén.: 30,7g Cukor: 0,0g Só: 0,2g<br/>Ener.: 220,2kcal</div> | <div></div> <div><b>PÉNTEK</b></div> <div><b>Tízórai</b><br/>Csipkebogyós tea<br/>Soproni felvágottas<br/>Félbarna kenyér [1]<br/>Margarinnal [(7)]<br/>Paprikával<br/>Fehé.: 9,2g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,4g<br/>Szén.: 52,5g Cukor: 20,0g Só: 0,9g<br/>Ener.: 328,2kcal</div> <div><b>Ebéd</b><br/>Palóc gulyásleves [1,7]<br/>Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]<br/>Vaníliás piskóta [1,3,7]<br/>Csokoládé öntettel [7,15]<br/>Fehé.: 24,9g Zsír: 30,7g T.Zs.: 6,8g<br/>Szén.: 142,3g Cukor: 59,2g Só: 1,5g<br/>Ener.: 946,1kcal</div> <div><b>Uzsonna</b><br/>Kifli [1,(7)]<br/>Natúr kockasajttal [7]<br/>Narancs<br/>Fehé.: 8,5g Zsír: 6,7g T.Zs.: 3,8g<br/>Szén.: 31,8g Cukor: 0,0g Só: 1,1g<br/>Ener.: 226,0kcal</div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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<br>édesítőszer |
| 16 - édesgyökér |                           |                  |                  |                                 |