

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Kalács [1,3,7]
Fehé.: 14,2g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 59,5g Cukor: 14,6g Só: 0,9g
Ener.: 379,7kcal

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtos-tejszínes mártással [1,7]
Párolt rizszel
Fehé.: 24,9g Zsír: 33,9g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 69,5g Cukor: 0,4g Só: 3,9g
Ener.: 684,3kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 10,6g Zsír: 12,4g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 279,1kcal

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kígyóborkával
Fehé.: 6,9g Zsír: 11,2g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 49,9g Cukor: 20,1g Só: 0,4g
Ener.: 330,0kcal

Ebéd

Erőleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 16,2g Zsír: 26,3g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 66,5g Cukor: 15,0g Só: 1,7g
Ener.: 574,8kcal

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
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

SZERDA

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Körözötttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal
Fehé.: 10,8g Zsír: 3,5g T.Zs.: 5,8g
Szén.: 52,5g Cukor: 20,0g Só: 1,0g
Ener.: 286,6kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Virslipörkölt
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fehé.: 20,8g Zsír: 31,8g T.Zs.: 8,3g
Szén.: 57,3g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 439,7kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Cornexi ZabRudi Sós-Karamellás [1,6,7,(5,8,11)]
Fehé.: 6,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 35,9g Cukor: 6,3g Só: 1,1g
Ener.: 224,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Narancs
Fehé.: 13,0g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 63,4g Cukor: 16,2g Só: 0,4g
Ener.: 363,2kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Leccsós sertésragu
Bulgurral [1]
Fehé.: 28,6g Zsír: 40,2g T.Zs.: 10,3g
Szén.: 90,5g Cukor: 0,0g Só: 2,3g
Ener.: 823,7kcal

Uzsonna

Kolbászkrémes [7]
Zsemle [1]
Póréhagymakarikával
Fehé.: 6,6g Zsír: 11,9g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 30,9g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 258,1kcal

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Soproni felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 10,6g Zsír: 12,0g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 52,5g Cukor: 20,0g Só: 1,3g
Ener.: 361,8kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vaníliás piskóta [1,3,7]
Csokoládé öntettel [7,15]
Fehé.: 25,2g Zsír: 31,9g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 143,4g Cukor: 59,2g Só: 1,5g
Ener.: 962,2kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Narancs
Fehé.: 12,7g Zsír: 13,0g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 32,3g Cukor: 0,0g Só: 1,8g
Ener.: 301,3kcal

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