

Heti étlap - 2026.02.09 - 02.13

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Molnárka [1,3,7]
Fehé.: 12,7g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 50,4g Cukor: 12,7g Só: 0,9g
Ener.: 325,1kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérrel [1]
Fehé.: 26,5g Zsír: 33,0g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 68,8g Cukor: 12,2g Só: 3,1g
Ener.: 681,3kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Korpás zsemle [1]
Paprikával
Fehé.: 5,8g Zsír: 12,4g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 30,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 256,4kcal

KEDD

Tízórai

Barackos tea
Bécsi felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 10,2g Zsír: 11,9g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 51,5g Cukor: 20,0g Só: 1,3g
Ener.: 354,8kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Mandarin
Fehé.: 28,4g Zsír: 15,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 108,2g Cukor: 10,5g Só: 1,0g
Ener.: 692,2kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Rákóczi túrós ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)]
Fehé.: 9,9g Zsír: 6,5g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 51,0g Cukor: 8,1g Só: 1,7g
Ener.: 285,2kcal

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 12,5g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 53,0g Cukor: 14,3g Só: 0,4g
Ener.: 314,2kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Finomfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
Fehé.: 34,3g Zsír: 24,6g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 69,5g Cukor: 4,0g Só: 4,2g
Ener.: 644,9kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal
Póréhagymakarikával
Fehé.: 8,7g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 37,9g Cukor: 0,2g Só: 0,6g
Ener.: 235,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
Fehé.: 11,9g Zsír: 12,4g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 47,7g Cukor: 24,8g Só: 1,1g
Ener.: 212,9kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Fehé.: 33,0g Zsír: 20,2g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 65,2g Cukor: 0,4g Só: 3,9g
Ener.: 507,0kcal

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]
Alma
Fehé.: 2,4g Zsír: 9,4g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,7g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
Ener.: 216,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Fehé.: 11,2g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 48,5g Cukor: 20,1g Só: 0,3g
Ener.: 323,3kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizsszel
Fehé.: 23,8g Zsír: 33,3g T.Zs.: 8,3g
Szén.: 101,1g Cukor: 20,8g Só: 1,1g
Ener.: 791,2kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 10,5g Zsír: 12,4g T.Zs.: 9,1g
Szén.: 30,5g Cukor: 0,1g Só: 2,0g
Ener.: 275,7kcal

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