

Heti étlap - 2026.02.16 - 02.20

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Vanília tej [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 14,4g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 87,0g	Cukor: 31,1g	Só: 0,9g
Ener.: 499,0kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
 Csirkepörkölt [1]
 Szarvacska téstával [1,3]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 34,9g	Zsír: 63,5g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 75,6g	Cukor: 8,4g	Só: 2,6g
Ener.: 1019,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyós tea
 Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
 Teljes kiőrlésű zsemle [1]
 Paprikával

Fehé.: 2,1g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 24,3g	Cukor: 20,0g	Só: 0,2g
Ener.: 181,9kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
 Pirított kenyérkockával [1]
 Lenmagos fasírt [1,3]
 Burgonyafőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 23,1g	Zsír: 38,1g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 76,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 749,7kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g	Cukor: 19,0g	Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 14,0g	Zsír: 15,3g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 39,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 352,9kcal		

Ebéd

Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7,
 (3,6,10,11)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Rántott sertésszelet [1,3]
 Rizi-bizivel
 Káposztasalátával

Fehé.: 29,9g	Zsír: 52,7g	T.Zs.: 10,5g
Szén.: 102,8g	Cukor: 8,2g	Só: 2,7g
Ener.: 988,7kcal		

Uzsonna

Májusi csemegés
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kgyőuborkával

Fehé.: 9,3g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 32,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,6g
Ener.: 231,1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Barackos tea
 Csirkemellsonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 11,7g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 52,1g	Cukor: 20,0g	Só: 1,4g
Ener.: 292,7kcal		

Ebéd

Húsgaluskaleves [1,3,9]
 Levesbetét [1,3]
 Főtt tojás [3]
 Sóskafezelék [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 29,9g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 75,9g	Cukor: 10,3g	Só: 3,0g
Ener.: 634,5kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]
 Alma

Fehé.: 5,8g	Zsír: 14,1g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 53,4g	Cukor: 14,8g	Só: 0,5g
Ener.: 368,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Salátalevéllal

Fehé.: 6,5g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 49,3g	Cukor: 20,0g	Só: 0,4g
Ener.: 304,3kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Rakott burgonya [1,3,7]

Fehé.: 27,1g	Zsír: 32,4g	T.Zs.: 11,3g
Szén.: 64,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,1g
Ener.: 540,6kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
 Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 12,1g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 23,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 259,9kcal		

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 - csillagfűrt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér