

Heti étlap - 2026.02.23 - 02.27

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]
 Fehé.: 10,7g Zsír: 6,3g T.Zs.: 3,0g
 Szén.: 43,9g Cukor: 15,7g Só: 0,6g
 Ener.: 274,8kcal

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Sült virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]
 Fehé.: 23,2g Zsír: 30,6g T.Zs.: 9,2g
 Szén.: 71,8g Cukor: 20,0g Só: 1,2g
 Ener.: 520,9kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
 Fehé.: 8,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g
 Szén.: 29,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
 Ener.: 208,7kcal

KEDD

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Méz
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 12,4g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
 Szén.: 54,9g Cukor: 16,2g Só: 0,4g
 Ener.: 321,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
 Fehé.: 31,8g Zsír: 38,9g T.Zs.: 11,8g
 Szén.: 77,2g Cukor: 2,6g Só: 1,8g
 Ener.: 724,9kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Alma
 Fehé.: 5,4g Zsír: 2,0g T.Zs.: 2,2g
 Szén.: 27,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
 Ener.: 151,9kcal

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Rozskenyér [1]
Kenőmájassal
 Fehé.: 9,5g Zsír: 9,2g T.Zs.: 7,8g
 Szén.: 57,4g Cukor: 20,1g Só: 1,2g
 Ener.: 324,3kcal

Ebéd

Paradisomleves [1,9]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával
 Fehé.: 34,0g Zsír: 11,7g T.Zs.: 3,2g
 Szén.: 94,3g Cukor: 56,2g Só: 2,1g
 Ener.: 624,3kcal

Uzsonna

Zala felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
 Fehé.: 9,1g Zsír: 7,2g T.Zs.: 3,0g
 Szén.: 29,4g Cukor: 0,1g Só: 1,2g
 Ener.: 218,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Almás-fahéjas tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradisommal
 Fehé.: 12,0g Zsír: 8,1g T.Zs.: 6,9g
 Szén.: 51,5g Cukor: 20,1g Só: 0,9g
 Ener.: 342,3kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Levesbetét [1,3]
Csikós tokány [1,7]
Párolt rizzsel
 Fehé.: 23,7g Zsír: 41,9g T.Zs.: 10,0g
 Szén.: 94,1g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
 Ener.: 852,7kcal

Uzsonna

puding vanília vagy csoki
Kifli [1,(7)]
 Fehé.: 4,1g Zsír: 0,7g T.Zs.: 0,3g
 Szén.: 24,4g Cukor: 1,3g Só: 0,4g
 Ener.: 120,6kcal

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Sült paprikakrémes [7]
Félbarna kenyér [1]
 Fehé.: 6,9g Zsír: 11,1g T.Zs.: 5,2g
 Szén.: 52,6g Cukor: 20,0g Só: 0,3g
 Ener.: 339,6kcal

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Fánk [1,3,7]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral
Alma
 Fehé.: 32,6g Zsír: 58,3g T.Zs.: 9,1g
 Szén.: 145,6g Cukor: 31,4g Só: 1,1g
 Ener.: 1243,9kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
 Fehé.: 9,6g Zsír: 8,5g T.Zs.: 7,5g
 Szén.: 30,0g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
 Ener.: 235,7kcal

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