

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

Jászberény Iskola felsős 11-14év A

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyós tea
Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 11.0g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 53.3g	Cukor: 20.2g	Só: 1.7g
Ener.: 332.5kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 21.5g	Zsír: 38.9g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 68.3g	Cukor: 0.1g	Só: 1.2g
Ener.: 719.4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.1g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 45.3g	Cukor: 22.5g	Só: 0.9g
Ener.: 275.4kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 45.9g	Cukor: 12.5g	Só: 0.7g
Ener.: 256.5kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Rántott sajt [7,(1,3)]
Párolt rizszel
Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 21.4g	Zsír: 46.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 100.5g	Cukor: 30.3g	Só: 3.1g
Ener.: 908.7kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 265.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Petrezselymes túrókrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Újhagymával

Fehé.: 10.3g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 50.7g	Cukor: 20.0g	Só: 0.4g
Ener.: 272.7kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Toscan csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 21.3g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 65.4g	Cukor: 3.4g	Só: 2.5g
Ener.: 494.8kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8.0g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 164.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13.9g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 4.2g
Szén.: 49.5g	Cukor: 4.6g	Só: 0.9g
Ener.: 339.0kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Vanília tejberizs [1,7]
Meggyraguval

Fehé.: 26.7g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 114.9g	Cukor: 24.7g	Só: 1.3g
Ener.: 692.9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 10.0g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.8g
Ener.: 224.0kcal		

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