

Heti étlap - 2025.09.01 - 09.05

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

Tarhonyaleves [1,3]
Sült bécsi virsli
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérrel [1]
Fehé.: 25,1g Zsír: 29,9g T.Zs.: 7,3g
Szén.: 85,1g Cukor: 20,0g Só: 0,9g
Ener.: 576,4kcal

Uzsonna

Paprikás szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával
Fehé.: 8,9g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 240,3kcal

KEDD

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalas sajtkrém [4,7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Fehé.: 7,8g Zsír: 11,6g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 39,0g Cukor: 10,0g Só: 0,4g
Ener.: 294,3kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Pásztor bulgur [1]
Csemege uborkával [15,(12)]
Fehé.: 24,8g Zsír: 23,5g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 68,2g Cukor: 0,0g Só: 3,2g
Ener.: 575,0kcal

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]
Szilva
Fehé.: 9,5g Zsír: 19,2g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 30,6g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 335,1kcal

SZERDA

Tízórai

Barackos tea
Kolbászkremes [7]
Félbarna kenyér [1]
Fehé.: 7,4g Zsír: 12,1g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 56,9g Cukor: 25,0g Só: 0,1g
Ener.: 367,7kcal

Ebéd

Álföldi gulyásleves
Félbarna kenyérrel [1]
Gríz tészta [1,3]
Baracklevárral [(12)]
Porcukorral
Fehé.: 26,0g Zsír: 14,3g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 128,1g Cukor: 31,4g Só: 0,9g
Ener.: 750,2kcal

Uzsonna

Soproni felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával
Fehé.: 9,2g Zsír: 11,6g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,2g Só: 1,8g
Ener.: 258,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal
Fehé.: 13,1g Zsír: 3,6g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 44,4g Cukor: 10,1g Só: 1,5g
Ener.: 263,2kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Levesbetét [1,3]
Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)]
Párolt rizszel
Fehé.: 20,0g Zsír: 28,8g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 74,4g Cukor: 2,4g Só: 1,3g
Ener.: 640,9kcal

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]
Fehé.: 10,4g Zsír: 10,3g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 23,6g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 229,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Mézes
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

Fokhagymakrémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai [(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Alma
Fehé.: 32,2g Zsír: 39,8g T.Zs.: 11,5g
Szén.: 88,0g Cukor: 2,2g Só: 1,8g
Ener.: 849,9kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Fehé.: 4,8g Zsír: 1,4g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 17,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal

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