

Heti étlap - 2025.09.08 - 09.12

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Menta ízű limonádé
Olasz felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 38,5g	Cukor: 10,0g	Só: 1,0g
Ener.: 269,2kcal		

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szóráttal
Alma

Fehé.: 20,7g	Zsír: 13,6g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 103,4g	Cukor: 38,7g	Só: 1,0g
Ener.: 622,9kcal		

Uzsonna

Sajtos pogácsa PP [1,3,7]
Cornexi málnás Zabrudí [(1,5,7,8,11)]

Fehé.: 4,3g	Zsír: 17,3g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 31,2g	Cukor: 8,1g	Só: 0,8g
Ener.: 304,2kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 61,2g	Cukor: 22,7g	Só: 0,9g
Ener.: 368,2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 17,2g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 64,0g	Cukor: 15,0g	Só: 1,5g
Ener.: 535,8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,3g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 28,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 200,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyós tea
Sült paprikakrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 6,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 49,0g	Cukor: 20,0g	Só: 0,5g
Ener.: 291,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Bakonyi sertésragu [1,7]
Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 28,5g	Zsír: 25,8g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 62,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 600,7kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)]
Szilva

Fehé.: 4,3g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 44,2g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 368,3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Narancs ízű limonádé
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 10,1g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 41,7g	Cukor: 10,2g	Só: 1,5g
Ener.: 285,7kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
Rántott szelet Rational [1,3]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 24,8g	Zsír: 42,3g	T.Zs.: 8,1g
Szén.: 94,3g	Cukor: 17,0g	Só: 2,3g
Ener.: 843,6kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tejeskávé [7]
Korpás kifli [1,(7)]

Fehé.: 12,2g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 48,9g	Cukor: 14,0g	Só: 0,8g
Ener.: 279,5kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [1,9]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 20,4g	Zsír: 30,6g	T.Zs.: 8,0g
Szén.: 67,4g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 629,6kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,7g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 29,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 235,1kcal		

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