

Heti étlap - 2025.09.15 - 09.19

Jászberény Iskola alsós 7-10éves

HÉTFŐ

Tízórai

Citromos tea
Zsíros
Rozskenyér [1]
Lilahagymával

Fehé.: 6,6g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 52,4g	Cukor: 20,0g	Só: 0,7g
Ener.: 337,9kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Csigatésztával [1,3]
Sertéspörkölt
Tökfőzelékkel [1,7]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 20,5g	Zsír: 25,7g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 56,5g	Cukor: 9,0g	Só: 1,0g
Ener.: 542,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Szilva

Fehé.: 12,3g	Zsír: 27,2g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 23,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 392,5kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Briós [1,3,7]

Fehé.: 10,4g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 46,3g	Cukor: 18,2g	Só: 0,6g
Ener.: 284,3kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Hagymás tört burgonyával

Fehé.: 33,9g	Zsír: 13,9g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 61,0g	Cukor: 19,5g	Só: 1,2g
Ener.: 510,2kcal		

Uzsonna

Turista szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,2g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 224,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Meggyes tea
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 49,7g	Cukor: 20,1g	Só: 1,0g
Ener.: 345,1kcal		

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9]
Dejós [1,8,(5)]
tészta [1,3]
Alma

Fehé.: 22,3g	Zsír: 14,3g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 83,8g	Cukor: 10,5g	Só: 1,0g
Ener.: 558,4kcal		

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

Almás-fahéjas tea
Spenótos krémfehér szendvicskrém [7]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 55,4g	Cukor: 25,0g	Só: 0,8g
Ener.: 322,7kcal		

Ebéd

Görög gyümölcsleves [1,7]
Görög rakott burgonya csirkemellből [1,3,7,(10)]

Fehé.: 29,5g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 85,2g	Cukor: 18,8g	Só: 0,7g
Ener.: 539,7kcal		

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		

PÉNTEK

Tízórai

Tej 1,5% [7]
Barackleváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Delma margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,5g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 53,0g	Cukor: 14,3g	Só: 0,4g
Ener.: 331,6kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizsszel

Fehé.: 23,0g	Zsír: 39,0g	T.Zs.: 9,1g
Szén.: 79,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 775,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Zsemle [1]
Delma margarinnal [(7)]
Salátalevéllal

Fehé.: 8,2g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 29,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 194,0kcal		

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