

Heti étlap - 2025.09.15 - 09.19

Jászberény Iskola felsős 11-14év

 HÉTFŐ Tízórai Cítrumos 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.: 20,7g Zsír: 36,3g T.Zs.: 8,8g Szén.: 57,3g Cukor: 9,0g Só: 1,0g Ener.: 642,0kcal 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.: 33,8g Zsír: 13,9g T.Zs.: 4,4g Szén.: 60,0g Cukor: 19,5g Só: 1,2g Ener.: 505,2kcal 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.: 10,0g Zsír: 17,2g T.Zs.: 5,1g Szén.: 49,9g Cukor: 20,1g Só: 1,0g Ener.: 405,1kcal 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.: 558,5kcal 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: 11,4g T.Zs.: 9,6g Szén.: 62,8g Cukor: 32,0g Só: 0,8g Ener.: 388,5kcal Ebéd Görög gyümölcsleves [1,7] Görög rakott burgonya csirkemellből [1,3,7,(10)] Fehé.: 29,0g Zsír: 8,1g T.Zs.: 3,1g Szén.: 87,6g Cukor: 18,8g Só: 0,7g Ener.: 544,1kcal 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 rizszel Fehé.: 24,3g Zsír: 42,2g T.Zs.: 9,7g Szén.: 85,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 834,3kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Zsemle [1] Delma margarinnal [(7)] Salátalevéllal Fehé.: 9,9g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,4g Szén.: 29,8g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 205,1kcal
---	--	--	--	---

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 - kéndioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér				