

Heti étlap - 2025.11.03 - 11.07

Jászberény Iskola felsős 11-14év

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Meggyes tea Sertés párizsis Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 9,9g Zsír: 8,1g T.Zs.: 3,2g Szén.: 52,2g Cukor: 20,2g Só: 0,8g Ener.: 322,3kcal	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	Tízórai Citromos tea Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Fehé.: 9,6g Zsír: 17,1g T.Zs.: 5,1g Szén.: 48,8g Cukor: 20,1g Só: 1,0g Ener.: 398,0kcal	Tízórai Csipkebogyós tea Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)] Rozskenyér [1] Fehé.: 8,0g Zsír: 10,5g T.Zs.: 9,0g Szén.: 53,2g Cukor: 20,0g Só: 1,2g Ener.: 340,4kcal	Tízórai Tej 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 Zöldségleves [7,9] Sült virsli Kelkáposzta főzelékkel [1] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 17,3g Zsír: 30,6g T.Zs.: 7,3g Szén.: 43,7g Cukor: 0,1g Só: 0,8g Ener.: 383,5kcal	Ebéd Fokhagymakrémleves [1,7] Levesgyönggyel [1,3,7] Rakott zöldbab bulgarral [1,7] Fehé.: 27,9g Zsír: 42,1g T.Zs.: 11,7g Szén.: 80,8g Cukor: 0,1g Só: 1,0g Ener.: 815,4kcal	Ebéd Szatmári szilvakrémleves [1,7,(12)] Műzliszórattal [1,(5,6,7,8)] Lenmagos Hal fasírt [1,3,4] Petrezselymes burgonyával [(7)] Céklasalátával [15,(12)] Fehé.: 20,3g Zsír: 22,5g T.Zs.: 7,4g Szén.: 108,8g Cukor: 37,3g Só: 2,3g Ener.: 698,4kcal	Ebéd Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel [1] Tejbedara [1,7] Kakaó szórattal Alma Fehé.: 22,0g Zsír: 12,5g T.Zs.: 3,5g Szén.: 106,0g Cukor: 38,7g Só: 1,1g Ener.: 628,9kcal	Ebéd Tojásleves [1,3] Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)] Párolt rizzzel Fehé.: 18,7g Zsír: 27,7g T.Zs.: 6,8g Szén.: 66,4g Cukor: 0,0g Só: 2,0g Ener.: 592,4kcal
Uzsonna Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)] Mandarin Fehé.: 2,5g Zsír: 9,1g T.Zs.: 2,3g Szén.: 29,0g Cukor: 10,0g Só: 0,3g Ener.: 210,7kcal	Uzsonna Turista szalámi Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 8,3g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 209,7kcal	Uzsonna Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)] 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	Uzsonna Songoku pizzaszelet [1,7] Fehé.: 15,0g Zsír: 10,3g T.Zs.: 4,6g Szén.: 28,0g Cukor: 4,5g Só: 1,9g Ener.: 265,5kcal	Uzsonna Zala felvágottas Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 9,2g Zsír: 7,2g T.Zs.: 3,0g Szén.: 29,4g Cukor: 0,2g Só: 0,7g Ener.: 219,2kcal

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				