


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Varázsszívószál Kifli			Meggyes tea Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1.608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 264.29 Kcal / 1.104.73 KJ			Energia: 359.53 Kcal / 1.502.84 KJ			Energia: 361.07 Kcal / 1.509.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	8.37 g	2.64 g	1.07 g	13.56 g	8.81 g	4.03 g	7.13 g	14.70 g	9.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	32.03 g	0.00 g	38.62 g	5.02 g	0.76 g	51.35 g	21.79 g	0.10 g	56.28 g	13.84 g	0.84 g	49.58 g	20.58 g	0.67 g		
1		1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10					
Tízórai	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Mogyorókrémes Kifli			Füstölt párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Rácsos túrós táska Alma			Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 269.95 Kcal / 1.128.39 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 250.54 Kcal / 1.047.26 KJ			Energia: 360.18 Kcal / 1.505.55 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1.140.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	9.58 g	0.30 g	8.26 g	6.24 g	2.46 g	5.45 g	12.35 g	5.93 g	9.57 g	19.06 g	5.70 g	9.99 g	11.84 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.90 g	14.40 g	0.41 g	31.42 g	0.00 g	0.52 g	29.10 g	0.00 g	0.06 g	36.87 g	0.00 g	1.48 g	31.47 g	0.00 g	1.32 g		
1,5,6,7,8		1,(6),(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)					
Ebéd	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérgokkával Csikós tokány Párolt rizsszel			Frankfurti leves Sajtos-Tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 873.48 Kcal / 3.651.15 KJ			Energia: 590.67 Kcal / 2.469.00 KJ			Energia: 477.75 Kcal / 1.997.00 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2.685.98 KJ			Energia: 551.21 Kcal / 2.304.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	25.46 g	27.33 g	12.50 g	23.99 g	11.22 g	3.46 g	24.83 g	28.63 g	8.09 g	17.57 g	21.47 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.25 g	0.01 g	3.01 g	76.68 g	0.04 g	2.27 g	74.41 g	14.18 g	4.15 g	70.69 g	4.83 g	2.24 g	72.50 g	20.05 g	2.09 g		
1,7,9		1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Uzsonna	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Csokoládékrémes rúd Mandarin			Olasz felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Dlema margarinnal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kigyóuborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Delma margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kifli		
		Energia: 412.22 Kcal / 1.723.08 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1.187.12 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 209.43 Kcal / 875.42 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1.221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.41 g	26.76 g	10.07 g	10.09 g	13.98 g	4.48 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	10.66 g	5.73 g	5.41 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.46 g	0.00 g	1.38 g	29.27 g	0.00 g	1.37 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	28.71 g	0.00 g	1.31 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7					
Vacsora	Losontzi Iskolas 11 - 14 éves	Barackos tea Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Epres tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Almás-fahéjas tea Sonkás-kukoricás pizszaszelet					
		Energia: 552.41 Kcal / 2.309.07 KJ			Energia: 841.76 Kcal / 3.518.56 KJ			Energia: 619.62 Kcal / 2.590.01 KJ			Energia: 442.17 Kcal / 1.848.27 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.40 g	22.66 g	6.21 g	26.81 g	41.83 g	10.43 g	32.32 g	23.27 g	6.49 g	12.89 g	9.93 g	2.98 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
67.97 g	24.98 g	0.17 g	88.41 g	19.99 g	4.87 g	69.37 g	16.00 g	4.73 g	74.12 g	32.13 g	1.09 g					
1		1,3,7,15,(12)			1,3,7			1,7								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-sója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |