


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	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: 701.70 Kcal / 2.933.11 KJ			Energia: 339.89 Kcal / 1.420.74 KJ			Energia: 441.94 Kcal / 1.847.31 KJ			Energia: 617.57 Kcal / 2.581.44 KJ			Energia: 585.50 Kcal / 2.447.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.74 g	21.30 g	7.72 g	16.73 g	4.57 g	2.40 g	14.81 g	3.99 g	1.46 g	21.75 g	15.35 g	6.81 g	13.48 g	19.72 g	15.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	0.00 g	0.00 g	64.07 g	5.02 g	1.23 g	86.05 g	27.88 g	0.17 g	97.60 g	20.68 g	1.49 g	87.67 g	30.78 g	1.32 g		
1		1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10					
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	Mogyorókrémes Kifli			Füstölt párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Rácsos túrós táska Alma			Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 432.78 Kcal / 1.809.02 KJ			Energia: 430.25 Kcal / 1.798.45 KJ			Energia: 425.12 Kcal / 1.777.00 KJ			Energia: 668.18 Kcal / 2.792.99 KJ			Energia: 478.88 Kcal / 2.001.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.12 g	12.96 g	0.47 g	16.52 g	12.48 g	4.88 g	10.40 g	16.70 g	7.99 g	18.54 g	37.52 g	11.40 g	17.24 g	17.52 g	6.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.40 g	19.20 g	0.82 g	62.84 g	0.00 g	1.03 g	57.80 g	0.00 g	0.13 g	63.24 g	0.00 g	2.94 g	62.88 g	0.00 g	1.80 g		
1,5,6,7,8		1,(6),(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérgockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-Tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 1.136.61 Kcal / 4.751.03 KJ			Energia: 741.17 Kcal / 3.098.09 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3.965.36 KJ			Energia: 965.54 Kcal / 4.035.96 KJ			Energia: 803.43 Kcal / 3.358.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.30 g	63.48 g	16.97 g	32.16 g	38.24 g	17.24 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.38 g	42.35 g	11.84 g	26.47 g	28.64 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.29 g	0.02 g	5.49 g	88.61 g	0.05 g	2.74 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	106.52 g	8.05 g	3.34 g	110.03 g	30.10 g	3.30 g		
1,7,9		1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	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: 777.55 Kcal / 3.250.16 KJ			Energia: 496.14 Kcal / 2.073.87 KJ			Energia: 454.16 Kcal / 1.898.39 KJ			Energia: 396.76 Kcal / 1.658.46 KJ			Energia: 418.17 Kcal / 1.747.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.12 g	53.22 g	20.14 g	17.13 g	21.72 g	6.66 g	20.33 g	15.39 g	9.17 g	17.91 g	10.90 g	10.65 g	16.27 g	7.33 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.12 g	0.00 g	2.76 g	57.73 g	0.00 g	1.89 g	58.45 g	4.95 g	1.05 g	56.57 g	0.00 g	2.19 g	71.01 g	12.99 g	1.61 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7					
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	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 pizzaszület					
		Energia: 868.32 Kcal / 3.629.58 KJ			Energia: 1.102.73 Kcal / 4.609.41 KJ			Energia: 774.25 Kcal / 3.236.37 KJ			Energia: 820.10 Kcal / 3.428.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		31.61 g	34.72 g	9.99 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	41.55 g	32.11 g	9.14 g	25.78 g	19.87 g	5.95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
106.18 g	29.98 g	0.27 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	78.72 g	17.00 g	6.13 g	132.26 g	48.27 g	2.17 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	