

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Kakaó Molnárika Mandarin			Csipkebogyós tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicserborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Baracklekváros Rozskenyér Delma margarinnal			Citromos tea Majonézos tonhalkrémes Tejes kiórlésű kenyér		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 354.79 Kcal / 1,483.02 KJ			Energia: 448.92 Kcal / 1,876.49 KJ			Energia: 331.14 Kcal / 1,384.17 KJ			Energia: 342.81 Kcal / 1,432.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.37 g	8.32 g	3.71 g	8.28 g	13.73 g	9.30 g	7.99 g	9.69 g	8.01 g	12.46 g	7.89 g	6.77 g	6.24 g	14.27 g	5.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.20 g 12.39 g 0.89 g			49.05 g 19.99 g 1.08 g			80.90 g 32.03 g 0.86 g			52.31 g 12.46 g 0.94 g			46.87 g 20.58 g 0.11 g				
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10				
Tízórai	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Gyümölcsös tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Gyümölcsös joghurt Kifli			Gyümölcsös tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paprikával			Gyümölcsös tea Majonézos tojáskrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 337.78 Kcal / 1,411.92 KJ			Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 KJ			Energia: 334.77 Kcal / 1,399.34 KJ			Energia: 368.60 Kcal / 1,540.75 KJ			Energia: 337.66 Kcal / 1,411.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.27 g	12.58 g	5.97 g	9.48 g	6.10 g	3.23 g	9.93 g	8.81 g	3.20 g	7.91 g	15.39 g	4.67 g	7.19 g	12.14 g	7.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.37 g 19.99 g 0.00 g			65.25 g 32.98 g 0.90 g			53.45 g 19.99 g 0.34 g			49.82 g 19.99 g 0.56 g			49.43 g 19.99 g 0.35 g				
1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toscan csirkeragu Penne tésztaival Reszelt sajttal			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérral Káposztasalátával		
		Energia: 463.91 Kcal / 1,939.14 KJ			Energia: 505.25 Kcal / 2,111.95 KJ			Energia: 568.46 Kcal / 2,376.16 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 676.48 Kcal / 2,827.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.13 g	27.82 g	9.06 g	22.50 g	15.24 g	5.32 g	18.46 g	14.06 g	4.21 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	25.94 g	26.65 g	7.67 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.89 g 5.11 g 4.09 g			69.11 g 3.07 g 3.19 g			90.95 g 24.73 g 2.67 g			60.46 g 12.04 g 4.89 g			81.98 g 8.02 g 3.94 g				
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7				
Uzsonna	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Delma margarinnal Zabrudai			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllel			Kajszibarackos háromszög Kivi		
		Energia: 215.28 Kcal / 899.87 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 402.09 Kcal / 1,680.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.22 g	5.31 g	5.30 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	10.29 g	7.98 g	4.60 g	4.78 g	18.87 g	4.87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.55 g 0.00 g 1.36 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			28.55 g 0.00 g 0.72 g			28.90 g 0.00 g 0.61 g			51.28 g 18.16 g 0.68 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Vacsora	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Barackos tea Töltött háromszög			Eper tea Tarhonyás hús Káposztasalátával			Erdei gyümölcsös tea Csirkepörkölt Szarvacskás tésztával			Meggyes tea Mákos tészta Porcukor szóráttal					
		Energia: 947.92 Kcal / 3,962.31 KJ			Energia: 943.03 Kcal / 3,941.87 KJ			Energia: 625.52 Kcal / 2,614.67 KJ			Energia: 673.14 Kcal / 2,813.73 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		41.41 g	26.36 g	10.29 g	34.81 g	36.98 g	10.22 g	38.69 g	14.08 g	2.64 g	19.53 g	15.88 g	3.24 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
135.73 g 32.98 g 2.91 g			116.24 g 34.98 g 2.94 g			85.10 g 12.00 g 2.79 g			112.12 g 44.96 g 0.72 g							
1,3,7			1,3			1,3			1,3							

Az étlanváltoztatás 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-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élesztőszer | |

Eatrend Kft.
2730 Alcsút, Magyar útjánunk!
Csoportos előszámla: 17/83/08-5-13
Adószám: 14893660-4-13
Élelmiszervevő