

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	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: 595.68 Kcal / 2,489.94 KJ			Energia: 564.61 Kcal / 2,360.07 KJ			Energia: 701.23 Kcal / 2,931.14 KJ			Energia: 560.60 Kcal / 2,343.31 KJ			Energia: 553.86 Kcal / 2,315.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.66 g	14.06 g	6.17 g	14.68 g	19.44 g	15.46 g	14.25 g	14.76 g	14.08 g	19.76 g	13.53 g	12.32 g	12.02 g	18.94 g	6.89 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
95.64 g			81.95 g			125.13 g			89.53 g			83.01 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
17.79 g			24.98 g			48.07 g			18.69 g			30.78 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.58 g			1.72 g			1.50 g			1.67 g			0.19 g				
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	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: 518.01 Kcal / 2,165.28 KJ			Energia: 466.26 Kcal / 1,948.97 KJ			Energia: 513.67 Kcal / 2,147.14 KJ			Energia: 556.64 Kcal / 2,326.76 KJ			Energia: 518.06 Kcal / 2,165.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.91 g	17.13 g	8.06 g	13.24 g	6.38 g	3.33 g	16.77 g	12.10 g	4.37 g	14.03 g	20.47 g	5.89 g	13.15 g	16.54 g	9.49 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
78.33 g			88.05 g			83.71 g			79.06 g			78.44 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			32.98 g			19.99 g			0.59 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.01 g			1.31 g			0.45 g			0.59 g			0.47 g				
1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	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: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 632.30 Kcal / 2,643.01 KJ			Energia: 727.75 Kcal / 3,042.00 KJ			Energia: 832.94 Kcal / 3,481.69 KJ			Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.86 g	42.21 g	14.00 g	27.50 g	22.24 g	7.89 g	23.04 g	17.56 g	5.29 g	34.13 g	38.67 g	10.32 g	45.76 g	40.05 g	11.92 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
82.12 g			79.94 g			118.11 g			86.48 g			166.32 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
8.31 g			5.08 g			3.39 g			14.06 g			15.03 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
7.68 g			6.39 g			3.39 g			6.63 g			5.65 g				
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Delma margarinnal Zabrudai			Csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéellel			Kajszibarackos háromszög Kivi		
		Energia: 404.56 Kcal / 1,691.06 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 406.63 Kcal / 1,699.71 KJ			Energia: 457.58 Kcal / 1,912.68 KJ			Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.99 g	10.34 g	10.49 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.32 g	13.86 g	5.28 g	20.57 g	15.96 g	9.20 g	8.56 g	37.14 g	9.74 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
57.69 g			39.32 g			57.06 g			57.77 g			91.26 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.26 g			2.76 g			1.04 g			1.21 g			1.35 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Barackos tea Töltött háromszög			Eper tea Tarhonyás hús Káposztasalátával			Erdei gyümölcsös tea Csirkepörkölt Szarvacská tésztaival			Meggyes tea Mákos tészta Porcukor szórattal					
		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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
135.73 g			116.24 g			85.10 g			112.12 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
32.98 g			34.98 g			2.94 g			44.96 g							
Só			Só			Só			Só							
2.91 g			2.94 g			2.79 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 Kivánságunk!  
 Csoportos előszámla: 17/83/2025-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmiszervevő