

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Karamellás tej Kifli Alma			Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagyma krémes Teljes körlésű kenyér Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrémes Rozskenyér Kigyóborkával			Vanília tejital Bríós		
		Energia: 516.71 Kcal / 2,159.85 KJ			Energia: 603.24 Kcal / 2,521.54 KJ			Energia: 541.81 Kcal / 2,264.77 KJ			Energia: 492.70 Kcal / 2,059.49 KJ			Energia: 339.02 Kcal / 1,417.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.32 g	5.66 g	2.64 g	11.54 g	21.13 g	7.72 g	12.05 g	17.17 g	7.15 g	14.48 g	15.34 g	13.47 g	10.32 g	7.13 g	3.34 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
96.98 g			90.84 g			83.81 g			73.82 g			57.48 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
24.98 g			29.98 g			12.00 g			16.78 g			22.46 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.24 g			0.01 g			0.66 g			1.73 g			0.73 g				
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Gyümölcsös tea Sült húskrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Körözöttes Félbarna kenyér		
		Energia: 508.15 Kcal / 2,124.07 KJ			Energia: 534.61 Kcal / 2,234.67 KJ			Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ			Energia: 482.21 Kcal / 2,015.64 KJ			Energia: 424.26 Kcal / 1,773.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.76 g	15.22 g	6.77 g	16.39 g	17.45 g	6.71 g	13.11 g	16.53 g	9.49 g	16.37 g	11.51 g	4.46 g	16.14 g	4.37 g	2.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
78.32 g			77.65 g			78.33 g			77.99 g			79.48 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			19.99 g			19.99 g			19.99 g			19.99 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.23 g			1.80 g			0.47 g			0.92 g			0.52 g				
1,7,10,(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Magyaros gombaleves Tököfzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdi gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizszel Tartármártással			Fejttbab-leves Mákos piskóta Vanília sodóval			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 903.34 Kcal / 3,775.96 KJ			Energia: 2,017.67 Kcal / 8,433.86 KJ			Energia: 1,339.16 Kcal / 5,597.69 KJ			Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ			Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.85 g	42.33 g	11.07 g	39.29 g	141.52 g	23.78 g	31.57 g	44.52 g	8.07 g	43.01 g	41.63 g	9.47 g	31.33 g	18.61 g	3.57 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
96.18 g			143.94 g			26.97 g			103.87 g			105.63 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
15.01 g			26.97 g			4.67 g			3.24 g			4.72 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
2.81 g			4.67 g			3.24 g			7.54 g			4.72 g				
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Rozskenyér Kenőmájással Kigyóborkával			Meggyes táská			Olasz felvágottas Zsemle Delma margarinnal			Gesztenyés rúd Kivi			Baromfi párizsis Rozskenyér Delma margarinnal		
		Energia: 427.22 Kcal / 1,785.78 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 476.50 Kcal / 1,991.77 KJ			Energia: 362.34 Kcal / 1,514.58 KJ			Energia: 437.84 Kcal / 1,830.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.88 g	12.86 g	12.66 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	14.88 g	20.82 g	6.84 g	3.80 g	9.90 g	1.84 g	15.87 g	17.06 g	13.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
60.49 g			79.96 g			57.12 g			62.40 g			54.97 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.19 g			41.82 g			0.00 g			35.10 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.74 g			1.34 g			1.86 g			0.11 g			2.25 g				
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Gyümölcsös tea Lecsős tarhonya virslivel			Gyümölcsös tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Gyümölcsös tea Vadas sertésragu Csótésztával			Gyümölcsös tea Hamburger Sült burgonyával					
		Energia: 525.22 Kcal / 2,195.42 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 819.99 Kcal / 3,427.56 KJ			Energia: 1,064.34 Kcal / 4,448.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.80 g	30.26 g	7.90 g	26.24 g	23.50 g	9.45 g	31.16 g	34.01 g	9.78 g	27.88 g	39.01 g	9.30 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
84.83 g			88.86 g			96.15 g			147.89 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
19.99 g			19.99 g			20.99 g			27.92 g							
Só			Só			Só			Só							
1.49 g			1.23 g			1.97 g			5.82 g							
1,3			1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)							

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-csillagfürt	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 Alkaj, Magyar közútunk!  
 Csoportos előszámla: 17-83708-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmiszervevő