


Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Csipkebogyós tea Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér(1) Delma margarinnal Jégcsapretekkel	Citromos tea Majonézes tonhalkrém(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1)	Tejeskávé(7) Briós(3,1,7) Alma	SZÜNET	ÜNNEPNAP
		Energia: 523.10 Kcal / 2,186.56 KJ	Energia: 578.01 Kcal / 2,416.08 KJ	Energia: 552.44 Kcal / 2,309.20 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		15.65 g 16.51 g 4.84 g	12.61 g 18.70 g 7.14 g	18.04 g 11.54 g 5.08 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77.71 g 25.24 g 1.14 g	88.96 g 30.78 g 0.04 g	92.94 g 31.44 g 1.06 g				
Tízórai	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Gyümölcsös tea Puding Kifli(1)	Gyümölcsös tea Kifli(1) Zöldfűszeres kockasajttal (7)	Gyümölcsös tea Zala felvágottas Rozskenyér(1) Margarinnal		
		Energia: 300.15 Kcal / 1,254.63 KJ	Energia: 374.91 Kcal / 1,567.12 KJ	Energia: 480.88 Kcal / 2,010.08 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		7.65 g 0.59 g 0.20 g	13.99 g 4.89 g 2.54 g	16.70 g 12.39 g 12.41 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
65.60 g 19.99 g 0.82 g	68.00 g 19.99 g 1.20 g	75.35 g 19.99 g 2.20 g				
Ebéd	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Tojásleves(3,1) Füstölt sajtos sertésragu(1,7) Párolt rizszel	Kertészleves(9) Hortobágyi rakott tészta(3,1,7)	Üdítő 0,2l-es Rántott sertésszelet(3,1) Zsemle(1) Sajtos pogácsa (3, 1, 7)		
		Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ	Energia: 804.21 Kcal / 3,361.60 KJ	Energia: 3,386.52 Kcal / 14,155.65 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		30.30 g 54.25 g 17.04 g	32.73 g 43.35 g 11.34 g	38.68 g 79.45 g 13.49 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77.71 g 0.01 g 6.72 g	69.84 g 0.02 g 3.78 g	625.15 g 525.00 g 3.23 g				
Uzsonna	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Meggyes táska(1,7) Kivi	Szendvics sonkás Korpás zsemle(1) Margarinnal Kigyóborkával	Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Delma margarinnal		
		Energia: 743.28 Kcal / 3,106.91 KJ	Energia: 365.10 Kcal / 1,526.12 KJ	Energia: 476.50 Kcal / 1,991.77 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		8.56 g 37.14 g 9.74 g	18.73 g 5.31 g 2.61 g	14.88 g 20.82 g 6.84 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
91.26 g 41.82 g 1.35 g	60.57 g 0.19 g 2.07 g	57.12 g 0.00 g 2.76 g				
Vacsora	Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves	Cseresznyés tea Paprikás burgonya virslivel Csemege uborkával(15)	Epres tea Bundás kenyér(3,1,7) Fokhagymás tejföllel(7)			
		Energia: 690.42 Kcal / 2,885.96 KJ	Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		19.69 g 30.38 g 8.81 g	26.24 g 23.50 g 9.45 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
82.78 g 30.00 g 7.13 g	88.86 g 19.99 g 1.23 g					

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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |