

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Reggeli	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Citromos tea Kópé felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémes Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Szilva	Vaníliás tej Briós
		Energia: 498.98 Kcal / 2,085.74 Kj	Energia: 555.40 Kcal / 2,321.57 Kj	Energia: 554.11 Kcal / 2,316.18 Kj	Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 Kj	Energia: 479.12 Kcal / 2,002.72 Kj
		Fehérje 15.91 g Zsír 11.77 g T.Zsír 4.21 g	Fehérje 12.13 g Zsír 25.59 g T.Zsír 6.85 g	Fehérje 18.62 g Zsír 16.71 g T.Zsír 2.51 g	Fehérje 15.55 g Zsír 17.93 g T.Zsír 17.09 g	Fehérje 15.73 g Zsír 10.20 g T.Zsír 4.68 g
		Szénhidrát 82.03 g Cukor 37.97 g Só 1.99 g	Szénhidrát 68.05 g Cukor 9.99 g Só 2.74 g	Szénhidrát 81.65 g Cukor 19.20 g Só 1.15 g	Szénhidrát 74.44 g Cukor 10.13 g Só 1.81 g	Szénhidrát 80.55 g Cukor 31.06 g Só 0.97 g
1,(7)	1,7	1,5,6,7,8	1,7	1,3,7		
Tízórai	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Vaníliás táska	Zöldfűszeres vajkrémes Kifli	Májusi csemegés Zsemle Margarinnal	Kópé felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal	Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal
		Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 Kj	Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 Kj	Energia: 381.19 Kcal / 1,593.37 Kj	Energia: 352.73 Kcal / 1,474.41 Kj	Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 Kj
		Fehérje 23.42 g Zsír 52.92 g T.Zsír 20.14 g	Fehérje 8.52 g Zsír 16.56 g T.Zsír 7.93 g	Fehérje 13.54 g Zsír 10.55 g T.Zsír 4.26 g	Fehérje 12.69 g Zsír 11.04 g T.Zsír 4.13 g	Fehérje 14.88 g Zsír 17.02 g T.Zsír 6.64 g
		Szénhidrát 39.32 g Cukor 0.00 g Só 2.76 g	Szénhidrát 46.40 g Cukor 0.00 g Só 0.83 g	Szénhidrát 57.95 g Cukor 0.00 g Só 1.88 g	Szénhidrát 50.62 g Cukor 7.99 g Só 2.21 g	Szénhidrát 57.12 g Cukor 0.00 g Só 2.82 g
1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,(7)	1,(7)	1,(7)		
Ebéd	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminalátával	Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pírtott kenyérbarkával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacska tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral
		Energia: 1,067.70 Kcal / 4,462.99 Kj	Energia: 813.60 Kcal / 3,400.85 Kj	Energia: 1,178.48 Kcal / 4,926.05 Kj	Energia: 853.54 Kcal / 3,567.80 Kj	Energia: 739.55 Kcal / 3,091.32 Kj
		Fehérje 38.06 g Zsír 26.39 g T.Zsír 5.78 g	Fehérje 39.61 g Zsír 17.86 g T.Zsír 2.20 g	Fehérje 36.20 g Zsír 65.49 g T.Zsír 10.54 g	Fehérje 33.90 g Zsír 40.62 g T.Zsír 5.45 g	Fehérje 32.64 g Zsír 37.48 g T.Zsír 8.37 g
		Szénhidrát 167.70 g Cukor 8.04 g Só 6.26 g	Szénhidrát 110.47 g Cukor 40.20 g Só 6.53 g	Szénhidrát 107.26 g Cukor 6.01 g Só 7.10 g	Szénhidrát 86.92 g Cukor 1.01 g Só 3.92 g	Szénhidrát 69.09 g Cukor 0.05 g Só 4.40 g
1,7,9,(3)	1,3,9,(10)	1,3,4,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Sajtkrémes rúd	Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Soproni felvágottas Rozskenyér Delma margarinnal Alma	Csokoládékrémes rúd	Füstölt pulyka páriszis Rozskenyér Delma margarinnal Paprikával
		Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 Kj	Energia: 385.89 Kcal / 1,613.02 Kj	Energia: 538.65 Kcal / 2,251.56 Kj	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 Kj	Energia: 443.72 Kcal / 1,854.75 Kj
		Fehérje 15.98 g Zsír 4.62 g T.Zsír 7.22 g	Fehérje 13.94 g Zsír 10.59 g T.Zsír 4.56 g	Fehérje 17.19 g Zsír 22.70 g T.Zsír 14.86 g	Fehérje 23.42 g Zsír 52.92 g T.Zsír 20.14 g	Fehérje 16.23 g Zsír 17.15 g T.Zsír 13.03 g
		Szénhidrát 66.56 g Cukor 0.00 g Só 3.38 g	Szénhidrát 58.63 g Cukor 4.40 g Só 1.89 g	Szénhidrát 65.51 g Cukor 0.00 g Só 3.04 g	Szénhidrát 39.32 g Cukor 0.00 g Só 2.76 g	Szénhidrát 55.87 g Cukor 0.00 g Só 2.25 g
1,7	1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(6),(7)		
Vacsora	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Parasztvacsora	Limonádé Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel	Gyümölcsös tea Zöldséges rizottó	Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral	
		Energia: 1,444.80 Kcal / 6,039.26 Kj	Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 Kj	Energia: 547.49 Kcal / 2,288.51 Kj	Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 Kj	Energia: 0 Kcal / 0 Kj
		Fehérje 37.44 g Zsír 84.27 g T.Zsír 30.20 g	Fehérje 17.52 g Zsír 15.30 g T.Zsír 7.04 g	Fehérje 13.93 g Zsír 15.46 g T.Zsír 4.24 g	Fehérje 24.91 g Zsír 26.66 g T.Zsír 9.39 g	Fehérje 0 g Zsír 0 g T.Zsír 0 g
		Szénhidrát 131.33 g Cukor 19.99 g Só 7.00 g	Szénhidrát 78.85 g Cukor 9.99 g Só 3.40 g	Szénhidrát 87.67 g Cukor 19.99 g Só 2.95 g	Szénhidrát 70.01 g Cukor 14.19 g Só 5.48 g	Szénhidrát 0 g Cukor 0 g Só 0 g
1,3	1,3,7	7	1,7,10,(9),(12)			

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-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2023.09.12 8:08:14 | QB - Élelem