


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Reggeli	Losontzi Óvodás 4-6 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémés Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrémés Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér			Kakaó Kifli			
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 256.59 Kcal / 1,072.55 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 271.34 Kcal / 1,134.20 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.19 g	8.82 g	9.10 g	5.41 g	6.78 g	0.00 g	6.64 g	9.10 g	8.39 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
44.02 g			36.56 g			37.77 g			40.34 g			43.50 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
9.99 g			5.99 g			10.00 g			9.99 g			9.99 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
0.68 g			0.94 g			0.70 g			0.70 g			0.68 g					
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7					
Tízórai	Losontzi Óvodás 4-6 éves	Sonka krémés Zsemle			Szerencse felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Mogyorókrémés Kifli			Bécsi felvágottas Kifli Margarinnal			Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal			
		Energia: 199.17 Kcal / 832.53 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 193.54 Kcal / 809.00 KJ			Energia: 243.94 Kcal / 1,019.67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.41 g	6.38 g	2.98 g	8.26 g	6.24 g	2.28 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	6.50 g	8.44 g	3.29 g	10.87 g	8.09 g	3.97 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
28.80 g			31.42 g			34.20 g			22.86 g			31.82 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
0.00 g			0.00 g			9.60 g			0.00 g			0.00 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
0.58 g			1.72 g			0.41 g			1.31 g			1.67 g					
1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7					
Ebéd	Losontzi Óvodás 4-6 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos Húsgombóc Főtt burgonyával Tejszlet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Szarvacska tészta			
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ			Energia: 336.80 Kcal / 1,407.82 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 569.75 Kcal / 2,381.56 KJ			Energia: 503.14 Kcal / 2,103.13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		22.47 g	17.75 g	0.18 g	15.32 g	9.19 g	2.88 g	17.64 g	11.60 g	6.14 g	18.68 g	25.86 g	7.73 g	22.05 g	20.53 g	7.60 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
55.52 g			47.54 g			77.98 g			64.31 g			56.77 g					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
0.01 g			0.54 g			1.74 g			1.04 g			1.32 g					
Só			Só			Só			Só			Só					
0.54 g			1.74 g			1.04 g			1.32 g			6.01 g					
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Losontzi Óvodás 4-6 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Delma margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög Körte			Toast felvágottas Zsemle Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska Alma			
		Energia: 202.80 Kcal / 847.70 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.21 g	7.20 g	2.10 g	7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	0.00 g	9.44 g	5.69 g	1.63 g	12.31 g	27.06 g	4.87 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
28.17 g			29.14 g			57.98 g			0.00 g			29.11 g			30.16 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			3.12 g			18.16 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1.11 g			1.03 g			0.00 g			0.77 g			0.69 g			0.69 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)					
Vacsora	Losontzi Óvodás 4-6 éves	Gyümölcsös tea Töltött háromszög			Gyümölcsös tea Hamburger			Gyümölcsös tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Gyümölcsös tea Lasagne			Energia: Kcal / 0.00 KJ			
		Energia: 376.49 Kcal / 1,573.73 KJ			Energia: 536.94 Kcal / 2,244.41 KJ			Energia: 577.13 Kcal / 2,412.40 KJ			Energia: 442.04 Kcal / 1,847.73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		15.75 g	17.12 g	5.88 g	21.64 g	14.96 g	0.00 g	25.92 g	16.88 g	4.22 g	18.60 g	14.53 g	2.67 g	g	g	g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
39.55 g			77.06 g			79.64 g			58.65 g			g			g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
9.99 g			0.86 g			9.99 g			2.46 g			0.99 g			g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só		
0.86 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.99 g			g		
1,3,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1			1,7,(3)								

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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető