


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
 Reggeli	Losontzi Iskolás 11-14 éves	Vaníliás tej Kifli Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ Fehérje 10.57 g Zsír 3.29 g T.Zsír 1.73 g Szénhidrát 54.22 g Cukor 19.98 g Só 0.68 g	Limonádé Snidlinges sajtkrémés Rozskenyér Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ Fehérje 7.74 g Zsír 12.67 g T.Zsír 11.39 g Szénhidrát 40.82 g Cukor 9.99 g Só 1.05 g	Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrémés Korpás kenyér Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ Fehérje 5.44 g Zsír 6.79 g T.Zsír 3.82 g Szénhidrát 39.77 g Cukor 12.00 g Só 0.92 g	Barackos tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ Fehérje 6.91 g Zsír 13.10 g T.Zsír 10.32 g Szénhidrát 46.54 g Cukor 15.99 g Só 0.70 g	Kakaó Kifli Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ Fehérje 10.84 g Zsír 3.61 g T.Zsír 1.92 g Szénhidrát 43.55 g Cukor 9.99 g Só 0.68 g		
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		
		Tízórai	Losontzi Iskolás 11-14 éves	Sonka krémés Zsemle Energia: 199.17 Kcal / 832.53 KJ Fehérje 6.41 g Zsír 6.38 g T.Zsír 2.98 g Szénhidrát 28.80 g Cukor 0.00 g Só 0.58 g	Szerencse felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Energia: 236.44 Kcal / 988.32 KJ Fehérje 9.45 g Zsír 8.06 g T.Zsír 2.28 g Szénhidrát 31.44 g Cukor 0.00 g Só 1.72 g	Mogyorókrémés Kifli Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ Fehérje 5.71 g Zsír 9.58 g T.Zsír 0.30 g Szénhidrát 39.90 g Cukor 14.40 g Só 0.41 g	Bécsi felvágottas Kifli Margarinnal Energia: 227.02 Kcal / 948.94 KJ Fehérje 7.87 g Zsír 11.52 g T.Zsír 4.44 g Szénhidrát 22.89 g Cukor 0.00 g Só 1.73 g	Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal Energia: 243.94 Kcal / 1,019.67 KJ Fehérje 10.87 g Zsír 8.09 g T.Zsír 3.97 g Szénhidrát 31.82 g Cukor 0.00 g Só 1.67 g
				1,7	1,(7)	1,5,6,7,8	1,(7)	1,7
Ebéd	Losontzi Iskolás 11-14 éves			Gombaleves Olaszos Rakott tészta Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ Fehérje 26.05 g Zsír 23.85 g T.Zsír 7.29 g Szénhidrát 64.12 g Cukor 0.02 g Só 2.93 g	Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma Energia: 416.31 Kcal / 1,740.18 KJ Fehérje 18.93 g Zsír 11.38 g T.Zsír 3.42 g Szénhidrát 58.10 g Cukor 7.03 g Só 1.96 g	Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ Fehérje 21.63 g Zsír 13.97 g T.Zsír 3.66 g Szénhidrát 101.37 g Cukor 25.78 g Só 1.28 g	Tarhonya leves Paradicsomos Húsgombóc Főtt burgonyával Tejszlet Energia: 677.37 Kcal / 2,831.41 KJ Fehérje 21.54 g Zsír 29.44 g T.Zsír 8.80 g Szénhidrát 80.02 g Cukor 20.92 g Só 2.20 g	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Szarvacska tészta Energia: 570.43 Kcal / 2,384.40 KJ Fehérje 32.88 g Zsír 17.37 g T.Zsír 4.98 g Szénhidrát 69.71 g Cukor 0.01 g Só 3.19 g
				1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9
		Uzsonna	Losontzi Iskolás 11-14 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Delma margarinnal Uborkával Energia: 222.32 Kcal / 929.30 KJ Fehérje 7.34 g Zsír 8.68 g T.Zsír 2.65 g Szénhidrát 28.58 g Cukor 0.00 g Só 1.30 g	Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ Fehérje 8.63 g Zsír 7.90 g T.Zsír 3.09 g Szénhidrát 29.46 g Cukor 0.00 g Só 1.25 g	Kajszibarackos háromszög Körte Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ Fehérje 4.38 g Zsír 18.72 g T.Zsír 4.87 g Szénhidrát 57.98 g Cukor 18.16 g Só 0.68 g	Toast felvágottas Zsemle Delma margarinnal Jégcsapretekkel Energia: 222.51 Kcal / 930.09 KJ Fehérje 11.81 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.87 g Szénhidrát 29.41 g Cukor 4.68 g Só 0.88 g	Vaníliás táska Alma Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ Fehérje 12.31 g Zsír 27.06 g T.Zsír 10.07 g Szénhidrát 30.16 g Cukor 0.00 g Só 1.40 g
				1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)
Vacsora	Losontzi Iskolás 11-14 éves			Gyümölcsös tea Töltött háromszög Energia: 440.76 Kcal / 1,842.38 KJ Fehérje 18.01 g Zsír 19.57 g T.Zsír 6.73 g Szénhidrát 47.78 g Cukor 13.99 g Só 0.98 g	Gyümölcsös tea Hamburger Energia: 553.26 Kcal / 2,312.63 KJ Fehérje 21.66 g Zsír 14.97 g T.Zsír 5.63 g Szénhidrát 81.06 g Cukor 25.39 g Só 3.71 g	Gyümölcsös tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral Energia: 676.04 Kcal / 2,825.85 KJ Fehérje 30.44 g Zsír 20.45 g T.Zsír 5.22 g Szénhidrát 91.68 g Cukor 13.99 g Só 2.68 g	Gyümölcsös tea Lasagne Energia: 582.80 Kcal / 2,436.10 KJ Fehérje 22.34 g Zsír 20.37 g T.Zsír 6.86 g Szénhidrát 76.77 g Cukor 19.99 g Só 2.13 g	Energia: Kcal / 0.00 KJ Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só 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