

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Vaníliás tej Kifli	Limonádé Snidlinges sajtkrémés Rozskenyér	Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Korpás kenyér	Barackos tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér	Kakaó Kifli
		Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ	Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ	Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ	Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ	Energia: 396.78 Kcal / 1,658.54 KJ
		Fehérje 16.03 g	Fehérje 14.37 g	Fehérje 10.74 g	Fehérje 13.25 g	Fehérje 16.30 g
		Zsír 4.32 g	Zsír 17.62 g	Zsír 13.54 g	Zsír 18.19 g	Zsír 4.64 g
T.Zsír 2.24 g	T.Zsír 17.74 g	T.Zsír 0.00 g	T.Zsír 16.77 g	T.Zsír 2.43 g		
Szénhidrát 79.67 g	Szénhidrát 71.05 g	Szénhidrát 67.52 g	Szénhidrát 80.68 g	Szénhidrát 71.99 g	Szénhidrát 12.99 g	Szénhidrát 1.15 g
1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
Tízórai	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Sonka krémés Zsemle	Szerencse felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal	Mogyorókrémés Kifli	Bécsi felvágottas Kifli Margarinnal	Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal
		Energia: 398.34 Kcal / 1,665.06 KJ	Energia: 430.25 Kcal / 1,798.45 KJ	Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ	Energia: 387.08 Kcal / 1,617.99 KJ	Energia: 487.88 Kcal / 2,039.34 KJ
		Fehérje 12.81 g	Fehérje 16.52 g	Fehérje 10.12 g	Fehérje 13.00 g	Fehérje 21.74 g
		Zsír 12.75 g	Zsír 12.48 g	Zsír 12.96 g	Zsír 16.88 g	Zsír 16.18 g
T.Zsír 5.96 g	T.Zsír 4.55 g	T.Zsír 0.40 g	T.Zsír 6.58 g	T.Zsír 7.95 g		
Szénhidrát 57.61 g	Szénhidrát 62.84 g	Szénhidrát 68.40 g	Szénhidrát 45.72 g	Szénhidrát 63.65 g	Szénhidrát 0.00 g	Szénhidrát 3.34 g
1,7	1,(7)	1,5,6,7,8	1,(7)	1,7	1,7	1,7
Ebéd	Losontzi Középiskolás 15-18 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: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ	Energia: 555.19 Kcal / 2,320.69 KJ	Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ	Energia: 991.37 Kcal / 4,143.93 KJ	Energia: 818.03 Kcal / 3,419.37 KJ
		Fehérje 39.60 g	Fehérje 27.98 g	Fehérje 33.68 g	Fehérje 32.45 g	Fehérje 36.18 g
		Zsír 37.09 g	Zsír 16.09 g	Zsír 20.65 g	Zsír 50.24 g	Zsír 37.09 g
T.Zsír 0.36 g	T.Zsír 8.04 g	T.Zsír 1.85 g	T.Zsír 3.12 g	T.Zsír 4.86 g		
Szénhidrát 93.18 g	Szénhidrát 73.07 g	Szénhidrát 137.84 g	Szénhidrát 100.24 g	Szénhidrát 83.61 g	Szénhidrát 0.02 g	Szénhidrát 4.86 g
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9
Uzsonna	Losontzi Középiskolás 15-18 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: 405.59 Kcal / 1,695.37 KJ	Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ	Energia: 761.87 Kcal / 3,184.62 KJ	Energia: 410.89 Kcal / 1,717.52 KJ	Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 KJ
		Fehérje 12.42 g	Fehérje 14.64 g	Fehérje 8.16 g	Fehérje 18.88 g	Fehérje 24.02 g
		Zsír 14.41 g	Zsír 12.10 g	Zsír 36.99 g	Zsír 11.38 g	Zsír 53.52 g
T.Zsír 4.20 g	T.Zsír 4.81 g	T.Zsír 0.00 g	T.Zsír 3.24 g	T.Zsír 9.74 g		
Szénhidrát 56.35 g	Szénhidrát 58.28 g	Szénhidrát 97.96 g	Szénhidrát 58.21 g	Szénhidrát 49.82 g	Szénhidrát 36.32 g	Szénhidrát 1.36 g
1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(3),(6),(12)
Vacsora	Losontzi Középiskolás 15-18 éves	Gyümölcsös tea Töltött háromszög	Gyümölcsös tea Hamburger	Gyümölcsös tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral	Gyümölcsös tea Lasagne	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 KJ	Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ	Energia: 1,018.20 Kcal / 4,256.08 KJ	Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje 22.53 g	Fehérje 21.70 g	Fehérje 44.55 g	Fehérje 33.35 g	Fehérje g
		Zsír 24.47 g	Zsír 14.98 g	Zsír 31.28 g	Zsír 31.13 g	Zsír g
T.Zsír 8.41 g	T.Zsír 5.63 g	T.Zsír 8.13 g	T.Zsír 5.02 g	T.Zsír g		
Szénhidrát 62.22 g	Szénhidrát 87.06 g	Szénhidrát 138.29 g	Szénhidrát 101.12 g	Szénhidrát g	Szénhidrát g	Szénhidrát g
1,3,7	1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)	1	1,7,(3)	1,7,(3)	1,7,(3)	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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető