


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Karamellás tej Molnárka Alma			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Félbarna kenyér Tepertőkrémrel Eatrend módra			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 386.77 Kcal / 1,616.70 KJ			Energia: 309.31 Kcal / 1,292.92 KJ			Energia: 374.39 Kcal / 1,564.95 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 421.26 Kcal / 1,760.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.99 g	8.59 g	3.69 g	6.78 g	13.31 g	10.12 g	8.34 g	15.88 g	5.81 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	6.80 g	15.95 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.38 g	14.89 g	0.91 g	40.12 g	12.00 g	0.67 g	49.15 g	19.98 g	0.47 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	61.26 g	32.63 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Zöldfűszeres vajkrém Zsemle			Kefir Kifli			Mogyorókrém Kifli			Soproni felvágott Félbarna kenyér Margarinnal			Margarinos Félbarna kenyér Mézzel		
		Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 KJ			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 259.99 Kcal / 1,086.76 KJ			Energia: 224.98 Kcal / 940.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.45 g	12.35 g	5.93 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	9.50 g	11.79 g	4.51 g	5.47 g	2.55 g	1.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.10 g	0.00 g	0.06 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	28.86 g	0.00 g	1.32 g	44.97 g	16.20 g	0.06 g		
1,7			1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szorattal			Ceglédi laskaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórtal Rakott kivi arpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 602.38 Kcal / 2,517.95 KJ			Energia: 648.30 Kcal / 2,709.89 KJ			Energia: 645.05 Kcal / 2,696.31 KJ			Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.13 g	27.14 g	9.20 g	19.27 g	22.27 g	3.16 g	28.63 g	36.74 g	9.38 g	22.39 g	28.55 g	8.87 g	18.36 g	26.46 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	2.05 g	2.23 g	92.98 g	20.06 g	4.72 g	49.45 g	0.17 g	3.20 g	71.16 g	13.39 g	2.94 g	46.11 g	0.01 g	4.95 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3)			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Rozskenyér Kenőmájással Kígyóborkával			Sertés párizsis Zsemle Delma margarinnal Salátalevéllel			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrém rúd Zabrudai Alma		
		Energia: 249.18 Kcal / 1,041.57 KJ			Energia: 235.87 Kcal / 985.94 KJ			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.85 g	9.14 g	7.39 g	8.32 g	9.72 g	3.19 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.59 g	3.30 g	0.99 g	28.64 g	0.00 g	0.77 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	1.96 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,7			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Iskolás</b> <b>11 - 14 éves</b>	Citromos tea Franciasaláta Fasírttal			Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Főtt Bécsi rudacska Mustárral Félbarna kenyérral			Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel					
		Energia: 647.76 Kcal / 2,707.64 KJ			Energia: 444.77 Kcal / 1,859.14 KJ			Energia: 417.25 Kcal / 1,744.11 KJ			Energia: 404.59 Kcal / 1,691.19 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		18.68 g	39.31 g	9.91 g	13.95 g	10.78 g	1.42 g	14.24 g	13.87 g	4.77 g	13.81 g	13.98 g	5.97 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
53.33 g	23.98 g	2.41 g	71.73 g	2.88 g	3.35 g	58.28 g	24.98 g	1.64 g	55.34 g	19.99 g	0.63 g					
1,3,7,10,15,(12)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,3,7							

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	

**Eatrend Kft.**  
 10. évet kívánunk!  
 2730 Alkotmány út 11-13/108-5-13  
 Csoportos elős számla: 183308-5-13  
 Adószám: 1893560-13  
 .....  
 Élelmezésvizsgáló