


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Karamellás tej Molnárika Alma			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Félbarna kenyér Tepertőkrémle Eatrend módra			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 672.83 Kcal / 2,812.43 KJ			Energia: 493.07 Kcal / 2,061.03 KJ			Energia: 600.09 Kcal / 2,508.38 KJ			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 KJ			Energia: 677.31 Kcal / 2,831.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.98 g	15.08 g	6.56 g	12.93 g	18.58 g	16.37 g	14.62 g	20.82 g	7.62 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g	13.15 g	21.23 g	6.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.96 g	29.78 g	1.66 g	67.82 g	12.00 g	1.34 g	87.92 g	29.98 g	0.50 g	54.75 g	0.00 g	1.47 g	105.83 g	48.87 g	0.22 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Tízórai	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Zöldfűszeres vajkrém Zsemle			Kefir Kifli			Mogyorókrém Kifli			Soproni felvágott Félbarna kenyér Margarinnal			Margarinos Félbarna kenyér Mézzel		
		Energia: 425.12 Kcal / 1,777.00 KJ			Energia: 284.67 Kcal / 1,189.92 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ			Energia: 453.02 Kcal / 1,893.62 KJ			Energia: 417.25 Kcal / 1,744.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.40 g	16.70 g	7.99 g	14.32 g	0.76 g	0.31 g	10.12 g	12.96 g	0.47 g	16.26 g	17.42 g	6.71 g	10.90 g	5.10 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.80 g	0.00 g	0.13 g	54.80 g	0.00 g	1.42 g	68.40 g	19.20 g	0.82 g	57.65 g	0.00 g	1.80 g	81.83 g	24.30 g	0.13 g		
1,7			1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal			Ceglédi laskaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórtal Rakott kifliol árpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		Energia: 862.92 Kcal / 3,607.01 KJ			Energia: 875.05 Kcal / 3,657.71 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.70 g	44.84 g	14.50 g	26.58 g	31.14 g	5.09 g	43.96 g	51.93 g	13.76 g	25.44 g	32.75 g	10.25 g	27.35 g	40.08 g	10.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.96 g	5.08 g	3.16 g	121.94 g	20.12 g	6.44 g	63.77 g	0.23 g	9.16 g	84.84 g	17.38 g	3.41 g	51.63 g	0.01 g	7.10 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)				
Uzsonna	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Rozskenyér Kenőmájással Kígyóborkával			Sertés párizsis Zsemle Delma margarinnal Salátalevével			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrém rúd Zabrudai Alma		
		Energia: 426.63 Kcal / 1,783.31 KJ			Energia: 428.90 Kcal / 1,792.80 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 402.68 Kcal / 1,683.20 KJ			Energia: 380.18 Kcal / 1,589.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.83 g	12.85 g	12.62 g	14.25 g	15.80 g	5.01 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	19.04 g	14.04 g	7.58 g	16.58 g	5.22 g	7.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.40 g	4.40 g	1.74 g	57.21 g	0.00 g	1.09 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	49.56 g	0.00 g	2.52 g	77.06 g	0.00 g	3.40 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,7			1,7				
Vacsora	Losontzi Középkiskolás 15 - 18 éves	Citromos tea Franciasaláta Fasírttal			Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea Főtt Bécsi rudacska Mustárral Félbarna kenyérral			Cseresznyés tea Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel					
		Energia: 908.68 Kcal / 3,798.28 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 736.05 Kcal / 3,076.69 KJ			Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.81 g	54.70 g	13.67 g	16.77 g	13.25 g	1.73 g	27.75 g	27.07 g	9.52 g	26.37 g	23.52 g	9.45 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
76.12 g	34.98 g	3.22 g	87.62 g	4.32 g	4.88 g	94.36 g	29.98 g	3.09 g	98.85 g	29.98 g	1.23 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Eatrend Kft.
 10. évet kívánunk!
 2730 Alkotmány út 118-119
 Csoportos elős száma: 1183/08-5-13
 Adószám: 1893560-1-13

 Élelmezésvizsgáló