


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Iskolas</b> <b>11 - 14 éves</b>	Epres tej Mézes Félbarna kenyér Delma margarinnal			Ivólé Sárgarépás sajtvarázskrémös Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémös Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Delma margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Körözöttös Korpás zsemle Uborkával		
		Energia: 244.06 Kcal / 1,020.17 KJ			Energia: 256.85 Kcal / 1,073.63 KJ			Energia: 348.57 Kcal / 1,457.02 KJ			Energia: 319.83 Kcal / 1,336.89 KJ			Energia: 286.44 Kcal / 1,197.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.52 g	4.51 g	1.20 g	7.19 g	11.16 g	9.13 g	6.39 g	14.41 g	5.77 g	9.17 g	9.38 g	6.80 g	9.51 g	2.75 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.22 g	16.39 g	0.03 g	31.35 g	2.88 g	1.02 g	47.89 g	24.43 g	0.60 g	49.36 g	19.99 g	1.23 g	55.49 g	28.83 g	0.93 g		
1,7		1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Iskolas</b> <b>11 - 14 éves</b>	Kifli Sonkás kokcasajttal			Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Zsemle Kenőmájassal			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 229.78 Kcal / 960.48 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 220.02 Kcal / 919.68 KJ			Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 KJ			Energia: 259.99 Kcal / 1,086.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.44 g	10.28 g	6.04 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	9.66 g	7.78 g	6.79 g	8.69 g	8.47 g	3.16 g	9.50 g	11.79 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	0.00 g	1.53 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	27.79 g	0.00 g	1.30 g	32.13 g	0.00 g	0.40 g	28.86 g	0.00 g	1.32 g		
1,7		1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Iskolas</b> <b>11 - 14 éves</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Tejbegríz Kakaó szóráttal Narancs			Sajtkrémleves Nachos-szal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 694.54 Kcal / 2,903.18 KJ			Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.17 g	21.42 g	7.65 g	23.35 g	29.54 g	7.70 g	21.82 g	8.08 g	3.32 g	21.38 g	34.45 g	8.67 g	20.85 g	24.41 g	6.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	4.76 g	79.50 g	0.00 g	1.71 g	85.61 g	38.67 g	1.27 g	74.24 g	0.14 g	1.79 g	74.34 g	15.03 g	2.99 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Iskolas</b> <b>11 - 14 éves</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémös rúd Alma			Csokoládés puding Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 388.08 Kcal / 1,622.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.06 g	9.33 g	3.45 g	4.48 g	18.57 g	4.87 g	8.27 g	7.81 g	3.09 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	49.78 g	18.16 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	0.80 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7					
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Iskolas</b> <b>11 - 14 éves</b>	Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizszel			Almás-fahéjas tea Sajtos - tejfőlés lángos			Cseresznyés tea Hamburger Sült burgonyával			Barackos tea Gyöngybabfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral					
		Energia: 663.06 Kcal / 2,771.59 KJ			Energia: 573.06 Kcal / 2,395.39 KJ			Energia: 958.78 Kcal / 4,007.70 KJ			Energia: 516.74 Kcal / 2,159.97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		17.03 g	27.72 g	6.63 g	15.91 g	17.30 g	8.06 g	26.69 g	33.29 g	8.34 g	24.24 g	23.51 g	6.87 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
85.43 g	26.72 g	1.15 g	87.28 g	32.35 g	2.08 g	135.72 g	31.39 g	5.30 g	87.07 g	25.78 g	1.25 g					
1,7		1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7								

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
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfid
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

**Eatrend Kft.**  
 2730 Órvalgyfalva Községünk!  
 Csoportos részszám: 178348-5-13  
 Adószám: 18993560-13  
 .....  
 Elemezésvezető