


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	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 Körözöttes Korpás zsemle Uborkával		
		Energia: 453.72 Kcal / 1,896.55 KJ			Energia: 437.92 Kcal / 1,830.51 KJ			Energia: 575.43 Kcal / 2,405.30 KJ			Energia: 537.13 Kcal / 2,245.20 KJ			Energia: 459.17 Kcal / 1,919.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.95 g	8.96 g	2.33 g	13.37 g	15.36 g	14.85 g	12.06 g	20.69 g	8.09 g	15.91 g	15.76 g	12.50 g	15.34 g	4.04 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.08 g	24.30 g	0.07 g	60.61 g	4.32 g	1.80 g	84.46 g	35.73 g	0.69 g	82.44 g	24.98 g	2.09 g	89.71 g	34.93 g	1.55 g		
1,7		1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7					
Tízórai	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	Kifli Sonkás kockasajttal			Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Zsemle Kenőmájassal			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 339.06 Kcal / 1,417.27 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ			Energia: 399.29 Kcal / 1,669.03 KJ			Energia: 411.96 Kcal / 1,721.99 KJ			Energia: 453.02 Kcal / 1,893.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.20 g	10.56 g	6.14 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g	16.57 g	12.36 g	12.41 g	14.72 g	11.53 g	4.30 g	16.26 g	17.42 g	6.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.40 g	0.00 g	1.94 g	57.12 g	0.00 g	1.92 g	55.35 g	0.00 g	2.20 g	61.83 g	0.00 g	0.57 g	57.65 g	0.00 g	1.80 g		
1,7		1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)					
Ebéd	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	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 Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 783.26 Kcal / 3,274.03 KJ			Energia: 1,042.20 Kcal / 4,356.40 KJ			Energia: 999.48 Kcal / 4,177.83 KJ			Energia: 883.49 Kcal / 3,692.99 KJ			Energia: 958.33 Kcal / 4,005.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.84 g	33.27 g	11.80 g	36.41 g	47.78 g	13.12 g	39.14 g	15.97 g	5.70 g	30.90 g	39.32 g	11.47 g	35.07 g	38.46 g	10.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.13 g	0.02 g	6.98 g	114.63 g	0.00 g	2.47 g	174.00 g	76.45 g	3.11 g	100.83 g	0.18 g	3.76 g	116.37 g	15.03 g	4.81 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)					
Uzsonna	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémös rúd Alma			Csokoládés puding Kifli		
		Energia: 415.45 Kcal / 1,736.58 KJ			Energia: 729.27 Kcal / 3,048.35 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 380.18 Kcal / 1,589.15 KJ			Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.86 g	14.00 g	5.28 g	8.26 g	36.84 g	9.74 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	16.58 g	5.22 g	7.22 g	7.52 g	0.56 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.41 g	0.00 g	1.94 g	89.76 g	36.32 g	1.34 g	57.08 g	0.00 g	1.15 g	77.06 g	0.00 g	3.40 g	45.60 g	0.00 g	0.82 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7					
Vacsora	Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves	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: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ			Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 817.00 Kcal / 3,415.06 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	44.58 g	39.08 g	12.26 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
114.74 g	41.24 g	3.21 g	117.85 g	48.47 g	2.73 g	157.88 g	41.38 g	5.82 g	141.76 g	30.98 g	1.59 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	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.
 2730 Órvalgy, Vaskút utca 11. sz. 1-13
 Csoportos megrendelés: 20/419-2804-5-13
 Adószám: 18993560-13

 Elemezésvezető