

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Vaníliás tejital Kifli			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Rozskenyér Lilahagymával			Tej Gabonagyógyó			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrém Rozskenyér			Meggyes tea Sokmagvas sajtkrém Korpás zsemle		
		Energia: 283.56 Kcal / 1,185.28 KJ			Energia: 593.15 Kcal / 2,479.37 KJ			Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 KJ			Energia: 470.67 Kcal / 1,967.40 KJ			Energia: 529.69 Kcal / 2,214.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.62 g	1.25 g	0.90 g	14.72 g	19.42 g	16.60 g	12.35 g	4.05 g	2.09 g	12.32 g	16.04 g	15.05 g	12.16 g	16.29 g	8.98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.60 g 11.00 g 0.91 g			89.00 g 29.98 g 1.73 g			54.75 g 0.00 g 1.47 g			68.55 g 12.00 g 2.07 g			82.89 g 25.01 g 1.47 g				
1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,7			1,7,11				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Gyümölcsös tea Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér			Gyümölcsös tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös tea Magyaros vajkrém Zsemle			Gyümölcsös tea Kefir Kifli			Gyümölcsös tea Tzatzikis vajkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 421.84 Kcal / 1,763.29 KJ			Energia: 487.41 Kcal / 2,037.37 KJ			Energia: 506.71 Kcal / 2,118.05 KJ			Energia: 366.26 Kcal / 1,530.97 KJ			Energia: 488.57 Kcal / 2,042.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.67 g	4.45 g	2.16 g	11.06 g	5.13 g	2.13 g	10.53 g	16.73 g	7.99 g	14.45 g	0.79 g	0.31 g	11.79 g	13.94 g	6.58 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
79.19 g 19.99 g 0.42 g			98.92 g 38.68 g 0.12 g			77.80 g 19.99 g 0.13 g			74.80 g 19.99 g 1.42 g			78.31 g 20.87 g 0.01 g				
1,7			1,(7),(12)			1,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyér			Lebbencsleves Tejfőlés Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával BBQ Sertéssült Tört burgonyával Coleslaw salátával			Tárkonyos csirkeguleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 502.18 Kcal / 2,099.11 KJ			Energia: 1,013.03 Kcal / 4,234.47 KJ			Energia: 982.61 Kcal / 4,107.31 KJ			Energia: 894.44 Kcal / 3,738.76 KJ			Energia: 1,148.51 Kcal / 4,800.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.59 g	7.91 g	1.50 g	32.33 g	47.02 g	13.74 g	35.87 g	47.40 g	12.30 g	33.06 g	48.54 g	9.55 g	36.47 g	35.79 g	5.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87.10 g 15.04 g 2.46 g			113.57 g 0.30 g 8.49 g			101.59 g 0.02 g 7.87 g			79.44 g 5.52 g 7.00 g			170.57 g 61.46 g 3.16 g				
1,3,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,7,9,15				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Delma margarinnal Jégcsapretek			Kifli Kockasajttal			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Delma margarinnal Kígyóuborkával			Kakaós csiga Mandarin			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 434.52 Kcal / 1,816.29 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			Energia: 431.23 Kcal / 1,802.54 KJ			Energia: 374.55 Kcal / 1,565.62 KJ			Energia: 461.84 Kcal / 1,930.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.11 g	17.70 g	6.47 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g	15.70 g	15.68 g	12.82 g	4.32 g	17.84 g	4.68 g	16.80 g	17.56 g	6.71 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.75 g 6.24 g 1.97 g			46.60 g 0.00 g 2.22 g			56.61 g 4.95 g 2.09 g			48.20 g 17.44 g 0.64 g			59.00 g 0.00 g 1.80 g				
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7, (3),(6),(12)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Középiskolás 15 - 18 éves</b>	Almás-fahéjas tea Chilis bab Félbarna kenyérral			Csipkebogyós tea Pusztapörkölt			Csipkebogyós tea Mézes-mustáros csirkecomb Párolt rizzzel			Citromos tea Borsos tokány Párolt rizzzel					
		Energia: 1,125.95 Kcal / 4,706.47 KJ			Energia: 681.08 Kcal / 2,846.91 KJ			Energia: 670.65 Kcal / 2,803.32 KJ			Energia: 826.63 Kcal / 3,455.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		44.59 g	31.40 g	8.50 g	23.50 g	33.76 g	9.63 g	32.52 g	16.54 g	2.72 g	25.11 g	36.36 g	9.94 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
163.20 g 48.07 g 2.25 g			69.09 g 24.98 g 2.66 g			97.03 g 29.03 g 3.34 g			98.63 g 29.98 g 4.38 g							
1						10,(12)			9,(1)							

Az étlanváltoztatás 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-szulfit	15-mesterséges élesztőszer	

**Eatrend Kft.**  
 2730 Alcsút, Magyar útjánunk!  
 Csoportos előszámla: 17-83778-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmiszevizsgáló