


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
 Reggeli	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Mandarin			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Tonhalkrém Rozskenyér Kigyóborkával Zabrudí			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikkával						
		Energia: 381.86 Kcal / 1,596.17 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ			Energia: 299.26 Kcal / 1,250.91 KJ			Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 KJ			Energia: 273.51 Kcal / 1,143.27 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		13.46 g	5.90 g	2.71 g	6.14 g	11.03 g	7.84 g	11.44 g	3.91 g	1.75 g	7.06 g	14.63 g	9.63 g	8.39 g	5.42 g	5.66 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát								
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor								
Só			Só			Só			Só			Só								
67.98 g			49.94 g			19.99 g			53.91 g			49.13 g			47.57 g					
16.20 g			0.33 g			0.65 g			9.99 g			0.70 g			24.43 g			19.99 g		
0.33 g			0.65 g			0.65 g			0.70 g			0.68 g			0.77 g					
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)								
Tízórai	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Gyümölcsös tea Natúr sajtkrém Rozskenyér			Gyümölcsös tea Gyümölcsös joghurt Kifli			Gyümölcsös tea Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Gyümölcsös tea Túrós rudi krém Kifli			Gyümölcsös tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér						
		Energia: 336.66 Kcal / 1,407.24 KJ			Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 KJ			Energia: 299.45 Kcal / 1,251.70 KJ			Energia: 238.57 Kcal / 997.22 KJ			Energia: 350.71 Kcal / 1,465.97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		7.34 g	12.57 g	11.01 g	9.48 g	6.10 g	3.23 g	8.40 g	7.84 g	3.09 g	7.31 g	2.39 g	1.25 g	6.76 g	12.63 g	5.98 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát								
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor								
Só			Só			Só			Só			Só								
48.05 g			65.25 g			32.98 g			48.56 g			22.78 g			51.98 g					
19.99 g			0.99 g			0.90 g			19.99 g			0.80 g			0.00 g					
0.99 g			0.90 g			0.90 g			0.80 g			0.43 g			0.00 g					
1,7			1,7			1,(7)			1,7,(5),(8)			1,7								
Ebéd	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panirozott dinóval Félbarna kenyérral			Currys sült karfiolkrémleves Pirított kenyérkockával Rántott hal Zöldséges rizzsel			Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Fánk Baracklekvárral Porcukorral						
		Energia: 724.68 Kcal / 3,029.16 KJ			Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 KJ			Energia: 953.75 Kcal / 3,986.68 KJ			Energia: 699.95 Kcal / 2,925.79 KJ			Energia: 398.43 Kcal / 1,665.44 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		29.52 g	34.97 g	11.41 g	18.55 g	26.08 g	3.36 g	30.39 g	45.19 g	7.19 g	29.86 g	29.88 g	8.41 g	14.63 g	11.25 g	2.38 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát								
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor								
Só			Só			Só			Só			Só								
72.86 g			81.13 g			20.04 g			77.71 g			59.12 g								
2.31 g			2.32 g			0.86 g			0.66 g			3.26 g								
2.32 g			0.86 g			0.86 g			2.91 g			0.92 g								
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,10,(12)								
Uzsonna	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Korpás kifli Kenőmájással Kigyóborkával			Olasz felvágottas Zsemle Delma margarinnal			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel Salátalevével			Rácsos túrós táska Mandarin			Diákcsomag Zsemle Delma margarinnal Paprikával						
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ			Energia: 271.73 Kcal / 1,135.83 KJ			Energia: 218.64 Kcal / 913.92 KJ			Energia: 354.89 Kcal / 1,483.44 KJ			Energia: 221.68 Kcal / 926.62 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	13.49 g	4.57 g	10.38 g	8.00 g	4.32 g	9.67 g	18.76 g	5.70 g	7.40 g	8.14 g	2.49 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát								
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor								
Só			Só			Só			Só			Só								
28.51 g			28.59 g			1.35 g			26.21 g			36.17 g			29.60 g					
3.85 g			0.91 g			1.35 g			0.54 g			1.46 g			0.56 g					
0.91 g			1.35 g			1.35 g			0.54 g			1.46 g			0.56 g					
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)								
Vacsora	Losontzi Iskolás 11 - 14 éves	Epres tea Sajtos-tejfőlés lángos			Barackos tea Sertéspaprikás Bulgurral			Almás-fahéjas tea Gyros tál			Erdei gyümölcsös tea Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral									
		Energia: 520.75 Kcal / 2,176.74 KJ			Energia: 808.64 Kcal / 3,380.12 KJ			Energia: 354.76 Kcal / 1,482.90 KJ			Energia: 465.29 Kcal / 1,944.91 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		15.78 g	17.28 g	8.06 g	25.38 g	39.37 g	9.77 g	7.34 g	3.08 g	1.62 g	17.68 g	18.62 g	4.92 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát											
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor											
Só			Só			Só			Só											
75.18 g			91.91 g			1.65 g			73.18 g			84.27 g								
20.31 g			2.08 g			1.65 g			44.41 g			3.43 g								
2.08 g			1.65 g			1.65 g			2.38 g			3.43 g								
1,7			1,7			7,9,(1),(10)			1,9,15,(12)											

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
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója

- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfit
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges élesztőszer
- 16-édesgyökér