


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Mandarin			Csipkebogyós tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Kakaó Kifli Alma			Citromos tea Tonhalkrém Rozskenyér Kigyóborkával Zabrudai			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikkával		
		Energia: 611.33 Kcal / 2,555.36 KJ			Energia: 581.83 Kcal / 2,432.05 KJ			Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ			Energia: 581.97 Kcal / 2,432.63 KJ			Energia: 485.50 Kcal / 2,029.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.08 g	9.25 g	4.17 g	11.87 g	22.01 g	15.67 g	16.90 g	4.94 g	2.25 g	13.39 g	19.63 g	15.43 g	16.64 g	10.81 g	11.32 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
110.11 g			83.21 g			24.98 g			82.36 g			87.09 g				
24.30 g			24.98 g			1.29 g			12.99 g			35.73 g				
0.46 g			1.29 g			1.18 g			1.33 g			1.54 g				
1,7			1			1,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
<b>Tízórai</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	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: 516.08 Kcal / 2,157.21 KJ			Energia: 466.26 Kcal / 1,948.97 KJ			Energia: 474.68 Kcal / 1,984.16 KJ			Energia: 366.94 Kcal / 1,533.81 KJ			Energia: 543.87 Kcal / 2,273.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.44 g	17.41 g	17.44 g	13.24 g	6.38 g	3.33 g	14.29 g	12.01 g	4.81 g	12.73 g	3.54 g	1.82 g	12.89 g	17.23 g	8.06 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
75.69 g			88.05 g			32.98 g			77.08 g			70.49 g				
19.99 g			1.75 g			1.31 g			1.15 g			0.84 g				
1.75 g			1.31 g			1.15 g			0.84 g			0.01 g				
1,7			1,7			1,(7)			1,7,(5),(8)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panirozott dinóval Félbarna kenyérral			Currys sült karfiolkrémleves Pírtott kenyérbarkával Rántott hal Zöldséges rizszel			Sajtgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Lencseleves Fánk Baracklevárral Porcukorral		
		Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 KJ			Energia: 816.22 Kcal / 3,411.80 KJ			Energia: 1,147.24 Kcal / 4,795.46 KJ			Energia: 957.82 Kcal / 4,003.69 KJ			Energia: 499.72 Kcal / 2,088.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.03 g	55.09 g	17.20 g	24.86 g	33.00 g	4.27 g	40.14 g	54.25 g	8.93 g	40.35 g	44.09 g	12.35 g	18.22 g	14.05 g	2.97 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
88.66 g			105.00 g			6.37 g			111.04 g			99.53 g				
5.37 g			3.71 g			6.37 g			0.05 g			4.26 g				
3.71 g			6.37 g			6.37 g			3.96 g			4.26 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	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: 396.11 Kcal / 1,655.74 KJ			Energia: 476.50 Kcal / 1,991.77 KJ			Energia: 437.05 Kcal / 1,826.87 KJ			Energia: 662.89 Kcal / 2,770.88 KJ			Energia: 409.44 Kcal / 1,711.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.45 g	12.42 g	4.52 g	14.88 g	20.82 g	6.84 g	20.76 g	16.00 g	8.65 g	18.64 g	37.22 g	11.40 g	12.98 g	13.68 g	4.07 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
54.16 g			57.12 g			1.86 g			52.39 g			62.54 g				
4.95 g			0.00 g			1.86 g			0.00 g			0.00 g				
1.58 g			1.86 g			1.07 g			1.07 g			2.92 g				
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7, (8),(11),(12)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Losontzi Középiszkolás 15 - 18 éves</b>	Epres tea Sajtos-tejfőlés lángos			Barackos tea Sertéspaprikás Bulgurral			Almás-fahéjas tea Gyros tál			Erdei gyümölcsös tea Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral					
		Energia: 664.40 Kcal / 2,777.19 KJ			Energia: 1,020.61 Kcal / 4,266.15 KJ			Energia: 526.87 Kcal / 2,202.32 KJ			Energia: 927.87 Kcal / 3,878.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		21.28 g	24.34 g	11.62 g	32.06 g	50.01 g	12.55 g	11.84 g	5.63 g	3.02 g	31.32 g	31.56 g	9.14 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor							
Só			Só			Só			Só							
89.64 g			115.16 g			2.11 g			104.95 g			127.56 g				
20.39 g			2.73 g			2.11 g			63.80 g			7.13 g				
2.73 g			2.11 g			2.11 g			3.55 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 | 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-szulfít | 15-mesterséges élesztőszer |               |

**Eatrend Kft.**  
 2730 Alcsút, Magyar út 11  
 Csoportos előszáma: 1783708-5-13  
 Adószám: 14893660-4-13  
 Élelmiszevizsgáló